Revista del Consumidor

Revista del Consumidor

ESTUDIO DE CALIDAD

AUDÍFONOS
internos o superficiales
conoce la mejor opción para tu ritmo

ESTUDIO DE CALIDAD

BARRAS de SONIDO
que suene tu televisor como nunca antes

TENDENCIAS

Formatos musicales
y estilos de consumo:
del LP al AAC

CIENCIA

Salud auditiva
no todo lo que entra por tus oídos es saludable

Música

Y las 5 mueblerías con más quejas son...
> sig. página

Octubre de 2015 Núm. 464
$25 / ISSN 0185-8874
Exhibir hasta el 31 de octubre

Revista del Consumidor | Música | Núm. 464 | Octubre de 2015

Las 5 mueblerías con más quejas ante Profeco son*

	Quejas	Porcentaje de conciliación
INGENIA MUEBLES Ingenia muebles, SA de CV	**617**	**89%**
DEUROPE MUEBLES Taboazas, SA de CV	**433**	**94%**
DICO Muebles Dico, SA de CV	**161**	**92%**
GD COMERCIALIZADORA DEL BAJÍO, SA de CV GD Comercializadora del Bajío, SA de CV	**146**	**96%**
DOCASTELO, SA de CV Docastelo, SA de CV	**139**	**74%**

*Datos de enero a diciembre de 2014
Para conocer más detalles, consulta nuestra página de datos abiertos en **datos.profeco.gob.mx**

Negarse a entregar un producto o servicio, incluso a hacer un cambio o una devolución, así como incumplir los plazos de entrega o no respetar la garantía fueron las principales causas que motivaron estas quejas.

En **Profeco** te ayudamos ante este tipo de abusos.
Llama al Teléfono del Consumidor (5568 8722 - 01800 468 8722) o entra a **concilianet.profeco.gob.mx** para iniciar una queja, sin salir de tu casa u oficina.

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

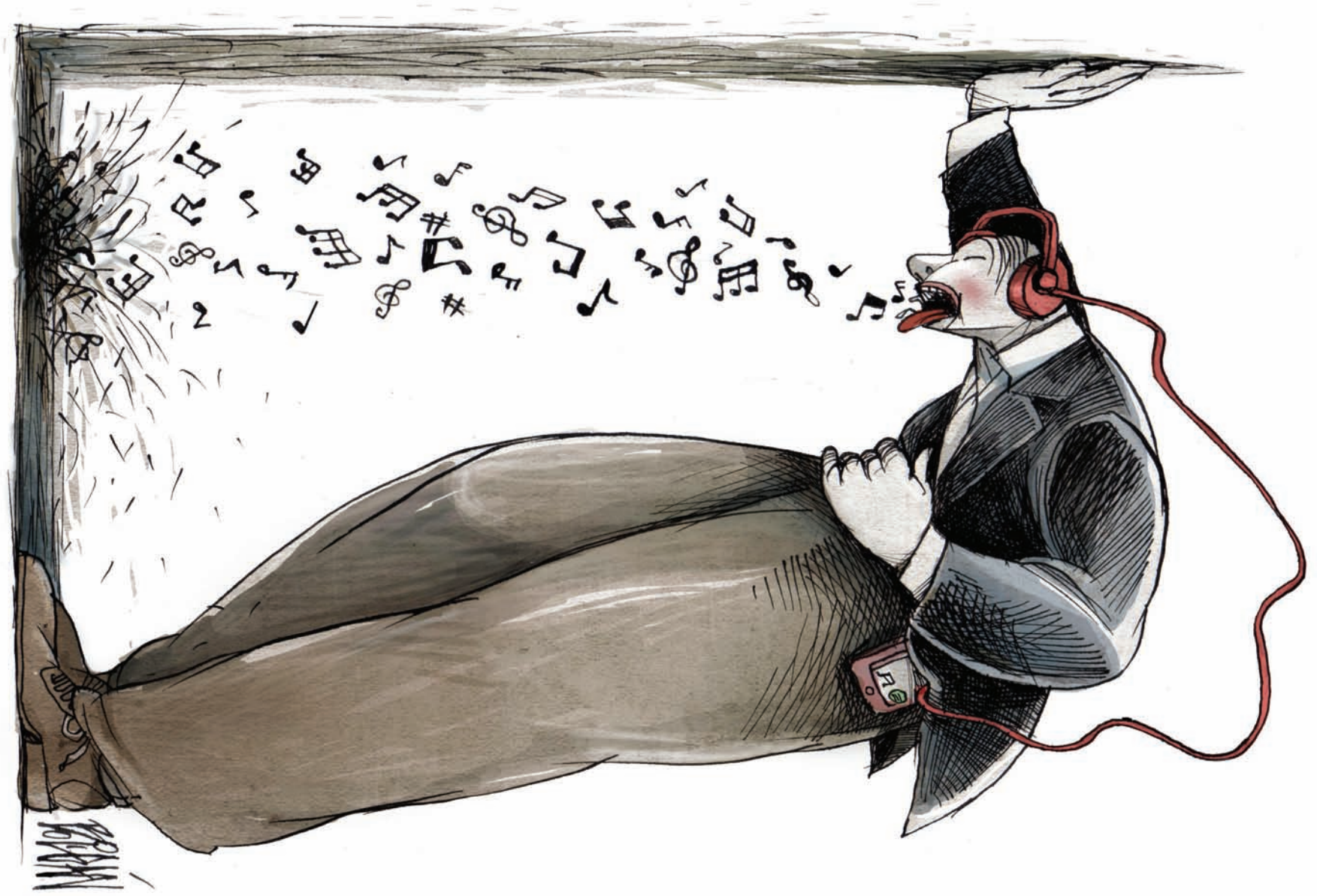
ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

MOVER MÉXICO

POR | BOLIGÁN

Resaca musical



En materia de telecomunicaciones

ahora **PROFECO** te protege mejor

La **Procuraduría Federal del Consumidor** ha puesto en marcha su nueva **Subprocuraduría de Telecomunicaciones** que, a través de tres oficinas, vigilará que las empresas de telefonía, telefonía celular, proveedores de internet, televisión de paga, entre otras, cumplan y respeten los derechos de los usuarios de este importante sector de la economía mexicana.

La **Dirección General de Protección al Consumidor de Telecomunicaciones** propondrá, difundirá y aplicará las reglas para:

- La recepción de reclamaciones
- Audiencias
- Convenios conciliatorios y su aprobación
- La calificación de actas, notificaciones e imposición de medidas conciliatorias
- La supervisión del cumplimiento

Esta nueva oficina podrá ordenar la suspensión de información y publicidad cuando afecte la vida, la salud, la seguridad o la economía de los consumidores de telecomunicaciones. Como es vocación de Profeco, esta Dirección General asesorará a consumidores y proveedores respecto de sus derechos y obligaciones, y publicará los productos y servicios que sean detectados como riesgosos o en incumplimiento a las disposiciones de ley.

La **Dirección General Procedimientos y Análisis Publicitario de Telecomunicaciones** propondrá, difundirá y aplicará las normas y lineamientos para:

- Procedimientos por infracciones a la ley
- Monitorear, analizar y evaluar el contenido de la publicidad o información de bienes, productos y servicios en materia de telecomunicaciones, además de contar con facultades para ordenar su suspensión o corrección
- Eliminar los procedimientos conciliatorios por infracciones cuando se presuman violaciones a los derechos de los consumidores
- Atender infracciones en materia de publicidad y actos de verificación
- Ordenar la suspensión de la comercialización de bienes, productos o servicios en telecomunicaciones, en términos de las disposiciones jurídicas aplicables
- Acordar con proveedores, instituciones y organizaciones de los sectores público, social y privado, acciones de protección al consumidor en materia de publicidad e información

Para mayor información visita nuestro sitio
www.profeco.gob.mx o la edición matutina del **Diario Oficial de la Federación** del 7 de septiembre de 2015.

Por último, la **Dirección General de Defensa Colectiva y Contratos de Adhesión de Telecomunicaciones** podrá:

- Proponer y promover entre los proveedores la adopción de modelos de contratos de adhesión en esta materia
- Instrumentar y supervisar los procedimientos relacionados con los contratos, modelos y estados de cuenta del sector
- Revisar los contratos de adhesión para que se ajusten a las disposiciones aplicables, así como ordenar su modificación o la suspensión de su uso
- Proponer parámetros razonables de las penas por terminación anticipada del contrato
- Representar, proteger y defender, individual o colectivamente, a los consumidores ante proveedores, autoridades administrativas y jurisdiccionales
- Ejercer las acciones colectivas en materia de telecomunicaciones en representación de los consumidores
- Llevar un registro de las sanciones de proveedores por violaciones sistemáticas o recurrentes a los derechos de los consumidores
- Realizar análisis, estudios e investigaciones en materia de telecomunicaciones que permitan definir acciones en políticas públicas
- Proponer campañas de difusión permanentes en materia de protección de los derechos del consumidor en cuanto a telecomunicaciones
- Requerir modificación, detención y prevención de todo género de prácticas comerciales que lesionen los derechos e intereses de los usuarios de servicios de telecomunicaciones
- Proponer la concertación y colaboración de acciones con dependencias y entidades públicas, así como con organizaciones de la sociedad civil y proveedores en materia de telecomunicaciones

Con la creación de la **Subprocuraduría de Telecomunicaciones**, los consumidores de este sector están más y mejor protegidos ante abusos por acciones u omisiones de las empresas.

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

MOVER MÉXICO

CONTENIDO

6 | *Qué hacer si...*
Compraste una vivienda con muchos vicios

10 | *Organizaciones de consumidores*
Ciudadanos con conciencia ambiental

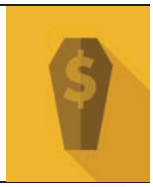
13 | *Guía de compra*
Pasos para elegir tu próximo hogar

15 | *Configuración*
Tu casa bajo control (remoto)

17 | *Esquina cultural*
Esquivel!

18 | *Nutrición*
Cómo funcionan los supuestos alimentos "funcionales"

20 | *Radiografía*
Cierra los compromisos financieros de tus muertos



26 | *Marketing y publicidad*
¿Por qué no escapamos de los escaparates?

30 | *Ciencia*
Por el bien de tus oídos, escucha estos consejos

34 | *Infografía*
Las tornamesas y vinilos han vuelto para quedarse

36 | **Del vinil al *streaming*:**
EL ALEPH DE LOS MELÓMANOS

44 | *Estudio de calidad*

Te hacen perder la noción del tiempo y el espacio al sumergirte en un frenesí musical. Escoge lo mejor que te ofrecen los fabricantes y cuida tu salud

AUDÍFONOS

60 | *QQP*
¡Ponte oreja!, aquí te decimos quién te ofrece los audífonos que buscas al mejor precio

62 | *El Laboratorio* ***Profeco*** *reporta*

TOMA NOTA DE ESTE ESTUDIO Y SUMÉRGETE EN LA EXPERIENCIA DEL SONIDO DE HOY

BARRAS DE SONIDO

La *Revista del Consumidor*, publicada mensualmente por la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco), está destinada a informar y a orientar sobre temas de consumo. Información sobre suscripciones, ventas y contratación de espacios para mensajes institucionales en el teléfono 5553 0574. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la opinión de la revista ni de **Profeco**: se incluyen a partir de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y diálogo entre corrientes de opinión. Está permitida la reproducción de los estudios del Laboratorio y/o los análisis de precios en cualquier otro medio que apoye la intención de informar a grupos más amplios de la población.

No se autoriza la utilización de la información publicada en la revista con fines publicitarios o comerciales. Los análisis de precios y los sondeos de preferencias de consumidores se publican como una referencia válida para las fechas indicadas en cada caso y son independientes de las acciones de verificación y otras que **Profeco** lleve a cabo en el cumplimiento de sus funciones.

CON **PROFECO**
SACA EL MEJOR
PROVECHO DEL

El Buen Fin se acerca y **Profeco** te invita a que conozcas tus derechos y los consejos que ofrece para que aproveches y elijas responsablemente las ofertas.

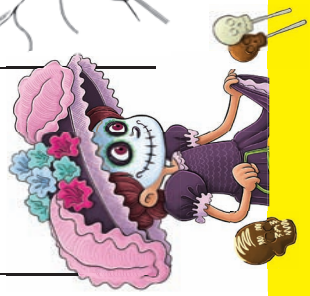
Antes de correr a comprar, revisa en nuestro sitio **www.profeco.gob.mx** los precios que estaremos registrando para ti antes, durante y después del Buen Fin, para que compares y hagas elecciones bien informadas.

70 | *Turismo*
Conoce una de las culturas del desierto

72 | *Tecnología Doméstica Profeco*
No tires esa lata a la basura, construye tu propia bocina

74 | *Crianza*
Valiosos hábitos que desarrollan la concentración

76 | *Pequeños consumidores*
¿Halloween o Día de Muertos? ¡Disfruta ambos!



78 | *Nuevos caprichos*
Dale rienda suelta a tu frivolidad

80 | *Objeto del deseo*
Tesoros de un futuro muy cercano

Revista del Consumidor

Procuradora Federal del Consumidor
Lorena Martínez Rodríguez

Coordinador General de Educación y Divulgación
Juan Ricardo Hernández Morales

Director General de Difusión
Marco José Sánchez Lira

Director Editorial
Uriel Rodríguez Meléndez

Coordinadora Editorial
Thalía Castillo Gill

Reporteras
Alejandra del Castillo
Azul Rocío Ramírez Vargas

Corrector de estilo
Conrado J. Arranz

Editor Gráfico
Javier Caballero Sandoval

Diseño
Roberto Paz Amaya
Alejandro Sánchez Velasco

Ilustración
Arnulfo Guevara
Mónica Miranda
Bruno Piña

Fotografía
Enrique Arechavala
José Rodríguez

Colaboradores
Alma Beade Ruelas Boligán
Rebeca Cañón Reyes
Brenda García
Carlos Enrique García Soto
Lizeth Hernández Naranjo
Consuelo Herrera Garduño
Salvador Leal
Héctor Molina
José Saturnino Monroy Ruiz
María Rosa Ochoa Camposeco
Elizabeth González-Manrique

Departamento de Distribución y Circulación
Susana Frías de Cristóbal

Suscripciones y Publicidad
5516 6612 - 5212 0468
circulacion@profeco.gob.mx

Consejo Editorial
Alfredo Albíter Sánchez
Noreli Domínguez Acosta
Salvador Farías Higareda
Gastón Fernández Arnaiz
Juan Ricardo Hernández Morales
Érika Lejsek Leonard
Ivonne Némer Orive
Rafael Ochoa Morales
Roberto Padilla Márquez
Estela Ruiz Esparza
Marco José Sánchez Lira
Tomás Manuel Sánchez Robles

PROFECO Procuraduría Federal del Consumidor
SE Secretaría de Economía

Certificado de Licitud de Título núm. 1127 y Certificado de Licitud de Contenido núm. 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas el 30 de abril de 1981. Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor. Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, con el número PP09-0336. Características 218621140. Distribución nacional. Impreso en Talleres Gráficos de México, Av. Canal del Norte 80, col. Felipe Pescador, del. Cuauhtémoc, México, DF, CP 06280. Distribución en el Distrito Federal por la Unión de Expendedores y Voceadores de los Periódicos de México A.C., Calle Guerrero #50, col. Guerrero, Tel. 5591 1400 y 5591 1401, a través del Despacho Everardo Flores Serrato, Serapio Rendón #87, planta baja, col. San Rafael, CP 06470, Tel. 5128 6670. Editor responsable: Uriel Rodríguez Meléndez. Tiraje: 40,000 ejemplares.

Vas a comprar un inmueble nuevo

Tu casa es la compra más importante de tu vida, por eso más vale que, antes de dar depósitos o firmar contratos, conozcas tus derechos

En 2012, una consumidora a la que le pondremos Ana, realizó la compra-venta de un departamento a una desarrolladora a la que llamaremos Paraíso, que en aquel entonces la convenció de adquirir el departamento de sus sueños, que estaría ubicado en un desarrollo inmobiliario exclusivo, con bellos y espaciosos jardines, en una conocida avenida de la delegación Miguel Hidalgo en el DF. El lugar en cuestión sería, efectivamente, un "paraíso".

Sin embargo, cuando llegó la hora de la entrega de su casa soñada, en marzo de 2014, resultó que el inmueble no era ni por asomo lo que Ana esperaba, pues incumplía en varios aspectos con lo pactado desde un inicio.

Se inundaban los sótanos, los elevadores no funcionaban correctamente, las escaleras y el plan de protección incumplían con la normatividad mexicana, había filtraciones en la mayoría de los departamentos y errores y omisiones de construcción visibles. El desarrollador no respetó el 50% de áreas comunes que tanto le había gustado del proyecto original, ni la vialidad interna que se había planeado para facilitar la salida del complejo, además de que se cambió la dirección oficial del inmueble, pues la entrada al fraccionamiento se hizo por una calle distinta a la pactada originalmente.

Para colmo, en julio de 2014, el departamento fue saqueado y el proveedor no quiso asumir la responsabilidad de la vigilancia del desarrollo.

Como puedes imaginar, Ana estaba furiosa, por lo que interpuso una queja ante **Profeco**, la cual procedió en todo lo relacionado con publicidad engañosa, garantías y vicios ocultos, no así en cuanto a daños y perjuicios del robo.

LO QUE DEBES SABER SOBRE TUS DERECHOS COMO CONSUMIDOR DE BIENES INMUEBLES

La labor que desempeña **Profeco** es muy activa en cuanto a la protección de los derechos de los consumidores del sector inmobiliario, para evitar abusos por parte de los proveedores.

Existen tres tipos de relación comercial referentes a este tema y son los siguientes:

Compraventa de bien inmueble

Cuando los proveedores son fraccionadores, constructores, promotores o personas que intervien en la asesoría y venta al público de vivienda destinadas a casa habitación o cuando otorguen al consumidor el derecho de usar inmuebles mediante el sistema de tiempo compartido.

Intermediación inmobiliaria

Cuando el propietario le encomienda la promoción y venta del inmueble a un proveedor, que suele ser una agencia o agente inmobiliario, quien se encarga de atender a los posibles clientes y acompañarlos en el proceso de compraventa.

Gestión de crédito inmobiliario

Quien presta este tipo de servicio se obliga a realizar, a nombre del consumidor, la investigación y elaboración de estudio de factibilidad crediticia y la tramitación y gestión de un crédito con el fin de adquirir un inmueble destinado para casa habitación.

Cabe aclarar que **Profeco** no interviene cuando se realiza una compraventa entre particulares.

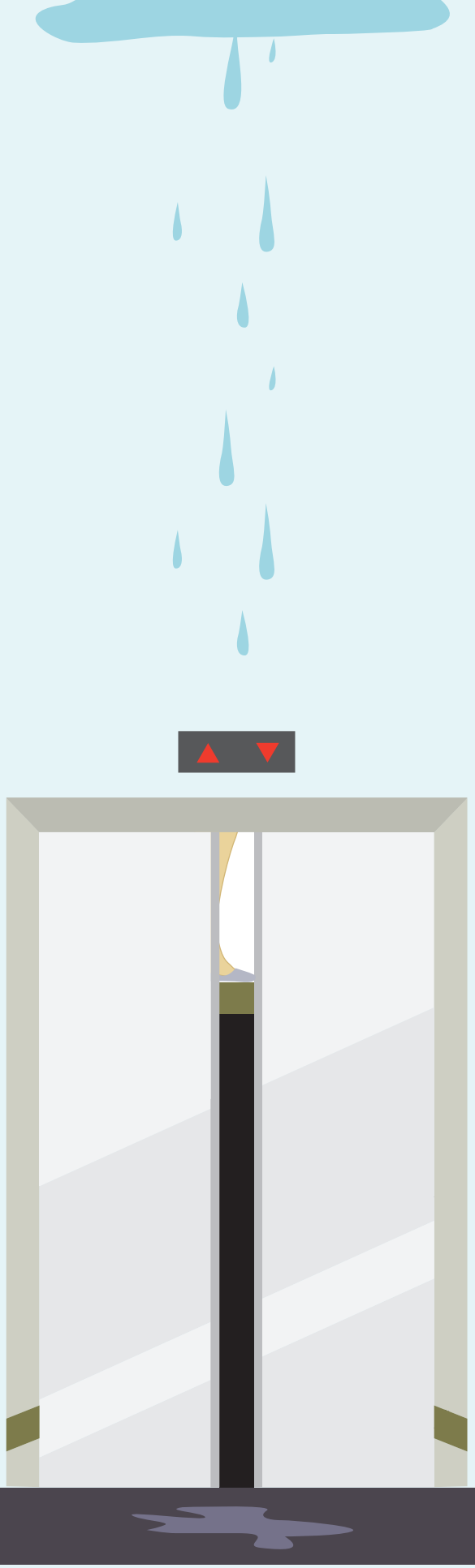
El artículo **73 Bis** de la **Ley Federal de Protección al Consumidor** (LFPC) establece que el proveedor deberá poner a disposición del consumidor información sobre las características del inmueble, tales como:

- **Extensión del terreno**
- **Superficie construida**
- **Tipo de estructura**
- **Instalaciones, acabados**
- **Accesorios**
- **Lugares de estacionamiento**
- **Áreas de uso común con otros inmuebles**
- **Servicios con que cuenta**
- **Estado físico general del inmueble**
- **Otros**

Todos los plazos serán contados a partir de la entrega real del bien. En el tiempo en que dure la garantía, el proveedor tendrá la obligación de realizar, sin costo alguno para el consumidor, cualquier acto tendiente a la reparación de los defectos o fallas, presentados por el bien objeto del contrato.

Por lo que hace a la entrega del bien inmueble, los proveedores deberán efectuar la entrega, física o real, del bien materia de la transacción en el plazo pactado con el consumidor y de acuerdo con las especificaciones previamente establecidas u ofrecidas.

Ahora bien, los consumidores que ponen en venta su casa y acuden a un promotor inmobiliario para realizar esta acción, también tienen derecho a que se les respete el precio, las cantidades, plazos, términos, entregas, condiciones, modalidades, características, garantías, intereses y demás compromisos referentes a la operación.



QUEJAS CONTRA EL SECTOR INMOBILIARIO

De enero a junio de 2015:

Los **principales** motivos de reclamación han sido porque el proveedor se ha negado a:

a) Entregar el producto o servicio
b) Hacer efectiva la garantía
c) Devolver el depósito

Los proveedores de este sector con más quejas:

- **Consorcio de Ingeniería Integral, SA de CV**
- **Construcciones Aryve, SA de CV**
- **Geo Jalisco, SA de CV**

El sector inmobiliario, en el año 2014, se ubicó en el sexto lugar de los sectores con más quejas y, a la mitad del 2015 se posiciona en la octava casilla de esta clasificación.

CONTRATOS DE ADHESIÓN

El contrato deberá de cumplir, al menos, con los siguientes requisitos e información:

a. Lugar y fecha de celebración del contrato
b. Nombre, denominación o razón social, domicilio y registro federal de contribuyentes del proveedor
c. Descripción del objeto del contrato
d. Relación de los derechos y obligaciones, tanto del proveedor como del consumidor
e. El precio total de la operación, la forma de pago, así como las erogaciones adicionales que deberán cubrir las partes
f. Las penas convencionales aplicables, tanto al proveedor como al consumidor, por el incumplimiento del contrato
g. Estar en español
h. Precisar las cantidades de dinero en moneda nacional
i. Señalar que el inmueble cuenta con la infraestructura para el adecuado funcionamiento de sus servicios básicos

Este contrato debe estar registrado ante **Profeco** para tener la seguridad de que las cláusulas que incluya sean claras y transparentes, es decir, que no incorpore elementos abusivos o desproporcionados en perjuicio del consumidor.

También existen convenios de colaboración entre **Profeco**, **Infonavit, Fovissste** y **Canadevi**, a partir de los cuales se han elaborado contratos tipo para el sector, es decir, formatos homologados con los que se evita que haya cláusulas abusivas para los consumidores. Éstos pueden ser consultados en el portal de convenios, disponible en la página de la **Profeco**.

De enero 2014 a junio 2015 se registraron 1,437 contratos de adhesión del sector inmobiliario que incluye la compraventa de bien inmueble y la prestación de servicios de intermediación para la compraventa inmobiliaria.

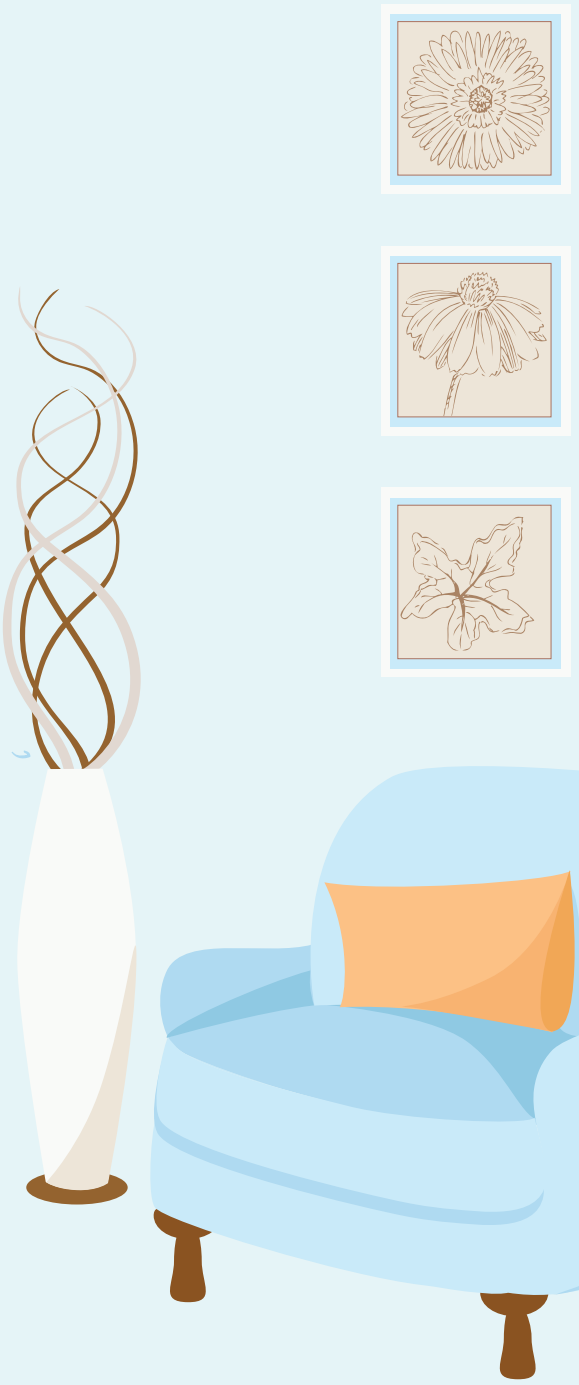
[1] La cifra de referencia corresponde a la información obtenida hasta mayo de 2015.

ESTOS Y MUCHOS DATOS MÁS LOS PUEDEN ENCONTRAR EN LOS DIFERENTES MEDIOS QUE PROFECO PONE A TU DISPOSICIÓN:

- Datos abiertos de la Subprocuraduría de Servicios **datos.profeco.gob.mx**
- Buró Comercial de la Procuraduría Federal del Consumidor **profeco.gob.mx/Servicios/buro_comercial.asp**

RECOMENDACIONES

1. Antes de comprar, revisa el comportamiento comercial del proveedor y que su contrato de adhesión esté registrado ante **Profeco**
2. **El proveedor está obligado a**:
   - ***a***. Que la información de su publicidad sea veraz y no induzca al error de los consumidores
   - ***b***. En preventa de inmuebles, deberá exhibir el proyecto ejecutivo de construcción completa, así como la maqueta respectiva y, en su caso, el inmueble muestra
   - ***c***. No solicitar ningún pago o anticipo hasta que conste por escrito la relación contractual
   - ***d***. Cumplir con las fechas de entrega, características del inmueble, acabados y accesorios que establezca el contrato
   - ***e***. Ofrecer garantía mínima de cinco años para cuestiones estructurales, tres para impermeabilización y uno para los demás elementos
   - ***f***. Realizar, sin costo alguno para el consumidor, cualquier reparación de los demás defectos o fallas presentados en el inmueble, durante el tiempo de vigencia de la garantía
   - ***g***. Tener registrado su contrato de adhesión ante **Profeco**
3. Además de visitar la casa muestra, no dejes de revisar las maquetas, planos y folletos que te proporcionen
4. Si la vivienda es nueva, aclara con el asesor inmobiliario –quien en algunas entidades debe estar certificado– todas tus dudas sobre las características de construcción, materiales y acabados en pisos y muros, muebles adicionales que te quieran ofrecer, como cocina integral o clósets, si tiene tanque de gas estacionario, cisterna, etcétera
5. Pregunta si, además de los servicios básicos, la vivienda cuenta con lo necesario para instalar línea telefónica, televisión por cable, internet, gas natural y otros servicios
6. Asegúrate de que la vivienda que te interesa esté al corriente en el pago de impuestos y servicios
7. Selecciona varias opciones y visítalas todas. No olvides comparar costos, tamaño, servicios, tiempos de traslado a tu trabajo, escuelas y otros lugares que te interesen



Fuente
Ley Federal de Protección al Consumidor:
Capítulo III. De la información y publicidad (arts. 32-45)
Capítulo VII. De las operaciones a crédito (arts. 66-72)
Capítulo VIII. De las operaciones con Inmueble (arts. 73-76)
Capítulo IX. De las garantías (arts. 77-84)
Capítulo X. De los contratos de adhesión (arts. 85-90 bis)
Capítulo XI. Del incumplimiento (arts. 91-95)

• Teléfono del consumidor **5568 8722** o **01 800 468 8722**, o bien, nuestra página **consumidor.gob.mx/wordpress/?page_id=764**

ENTREVISTA

Cuidar la Tierra es nuestra tarea

Cuando hablamos de hacer un consumo sustentable, ¿a qué nos referimos? La doctora Enriqueta Medellín es especialista en educación ambiental, cofundadora de la asociación Conciencia Ecológica de Aguascalientes, y forma parte del Consejo Consultivo del Consumo de la Procuraduría Federal del Consumidor.

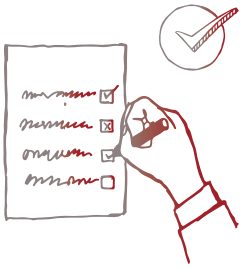
¿Qué te motivó a fundar la asociación Conciencia Ecológica de Aguascalientes?
La convicción de que nuestro planeta es sólo un puntito más flotando en el universo. No tenemos a dónde ir. Dependemos totalmente de los recursos que el planeta nos brinda, que es lo necesario para vivir, pero estamos consumiendo mucho más allá de las capacidades del globo.

¿De qué manera las organizaciones ambientalistas pueden sumarse a la creación de una cultura de consumo responsable?
Es innegable que estamos viviendo una crisis planetaria derivada de nuestras formas de consumo y producción. Sin embargo, la mayoría de la gente desconoce el impacto a la salud y al medio ambiente de sus consumos. Si acercamos esta información a la gente y ayudamos en la reflexión, se podrán generar cambios de costumbres e inercias que llevarán a un consumo responsable, protegiendo el medio ambiente y la salud humana.

EN EL MUNDO

Consumidores Libres
Cooperativa Limitada de Provisión de Servicios de Acción Comunitaria

CONSUMIDORES LIBRES
La asociación Consumidores Libres nació en 1992 en Buenos Aires, Argentina. Desde el principio se dedicó a la investigación de la calidad de los profilácticos, de las hierbas medicinales, de los guantes de uso biomédico y de los pañales desechables. Después se centró en las tarifas y contratos de las empresas privatizadas de servicios públicos, defendiendo los derechos de los usuarios.



Consumidores Libres es una de las asociaciones que ha llevado a cabo, de manera exitosa, numerosas acciones de incidencia colectiva. Por otro lado, y desde hace varios años, cada quince días realizan un levantamiento de precios de 38 productos de la canasta básica en los principales supermercados y negocios de la ciudad de Buenos Aires.

Entre las actividades que han llevado a cabo se encuentran:

HAY MIL MANERAS DE AYUDAR AL PLANETA, PERO LA MÁS IMPORTANTE ES QUERER HACERLO

Hablando de los servicios en el hogar (agua, luz, gas, etcétera), ¿cómo podemos hacer un consumo sustentable de éstos?

Lo primero es entender que el planeta está sumergido en una crisis de agua y energía. Existen muchas maneras de ahorrar agua para evitar su desperdicio en actividades cotidianas, por ejemplo lavarnos los dientes o las manos, o recolectar el agua cuando nos bañamos.

Además, es importante hacer conciencia y evitar el uso de químicos cuando trapeamos para no contaminar el agua e impedir su reutilización, ya que sólo se quita polvo del suelo.

Relativo a la energía, algunos consejos son: desconectar los aparatos electrónicos cuando no se usan, utilizar focos ahorradores, no dejar luces prendidas en la casa y la oficina cuando no se estén usando, entre otras. También se pueden hacer ajustes para el consumo de gas, por ejemplo se puede preferir utilizar un calentador solar y apagar las hornillas de la estufa cuando no se estén utilizando.

¿Qué sugerencias le darías a los consumidores para hacer un consumo responsable y ayudar a nuestro planeta?

- Cuando compren, únicamente adquieran lo que realmente necesitan.
- Utilizar un recipiente de agua rellenable para evitar el consumo de botellas de plástico.
- Acostumbrarse (nuevamente) a utilizar las bolsas para el mandado, evitando así el uso de bolsas de plástico.
- Evitar el uso de platos y vasos desechables, y en caso de hacerlo, que sean de cartón en vez de unicel, que es sumamente contaminante.
- Evitar consumir alimentos con conservadores y colorantes, los cuales contaminan el ambiente y nuestros cuerpos.

Hay mil maneras de ayudar al planeta, pero la más importante es querer hacerlo.

¿Qué consejo les darías a las personas que están interesadas en organizarse en una asociación?

Que antes de pensar en constituirse ante notario público se den el tiempo de experimentar si realmente tienen un objetivo común y una visión compartida. Es muy frecuente que este proceso lo inviertan, es decir que gasten primero en los trámites y al empezar a trabajar se den cuenta de que realmente no es lo que querían.

EN MÉXICO

Fundación Consejo Organizacional del Consumidor AC (FUNCOC AC)

Creación: 10 de enero de 2014 en Aguascalientes, Aguascalientes

¿Qué buscan? Proteger y promover los siete derechos básicos de los consumidores, fomentando el consumo inteligente y procurando la equidad y seguridad entre los proveedores y los consumidores.

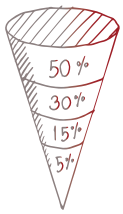
¿Cuáles son las actividades que llevan a cabo? Tramitar y conciliar quejas y denuncias, emitir resoluciones administrativas, proteger técnica y jurídicamente a los consumidores, y la supervisión de precios autorizados. También se dedican a la protección de casas o fraccionamientos en abandono o destrucción, que pongan en riesgo la vida y/o salud de los vecinos de dichos inmuebles, a la protección de los derechos humanos, y al apoyo a personas de la tercera edad y madres solteras. Además, cuentan con asesores jurídicos y proporcionan atención psicológica y dental.

Logros:

- Denuncia a Grupo Modelo ante **Profeco** por falta de permisos y discriminación en la promoción "+ de 1000 mexicanos a Brasil"
- Reconocimiento de Sedesol por la participación en la Cruzada Nacional contra el Hambre
- Donación de 10 propiedades a madres solteras
- Curso para productores de flores impartido por el INEGI en Michoacán
- Apertura de la delegación Zitácuaro, Michoacán, desde el 18 de febrero de 2014

FUNCOC
FUNDACION CONSEJO ORGANIZACIONAL DEL CONSUMIDOR A.C

Formas de contacto:
Teléfonos: (449) 555 2503 - (449) 168 0104 y (715) 109 7147
Facebook: Fundación Consejo Organizacional del Consumidor AC
Correo electrónico: funcoc.a.c@gmail.com



BOICOTS

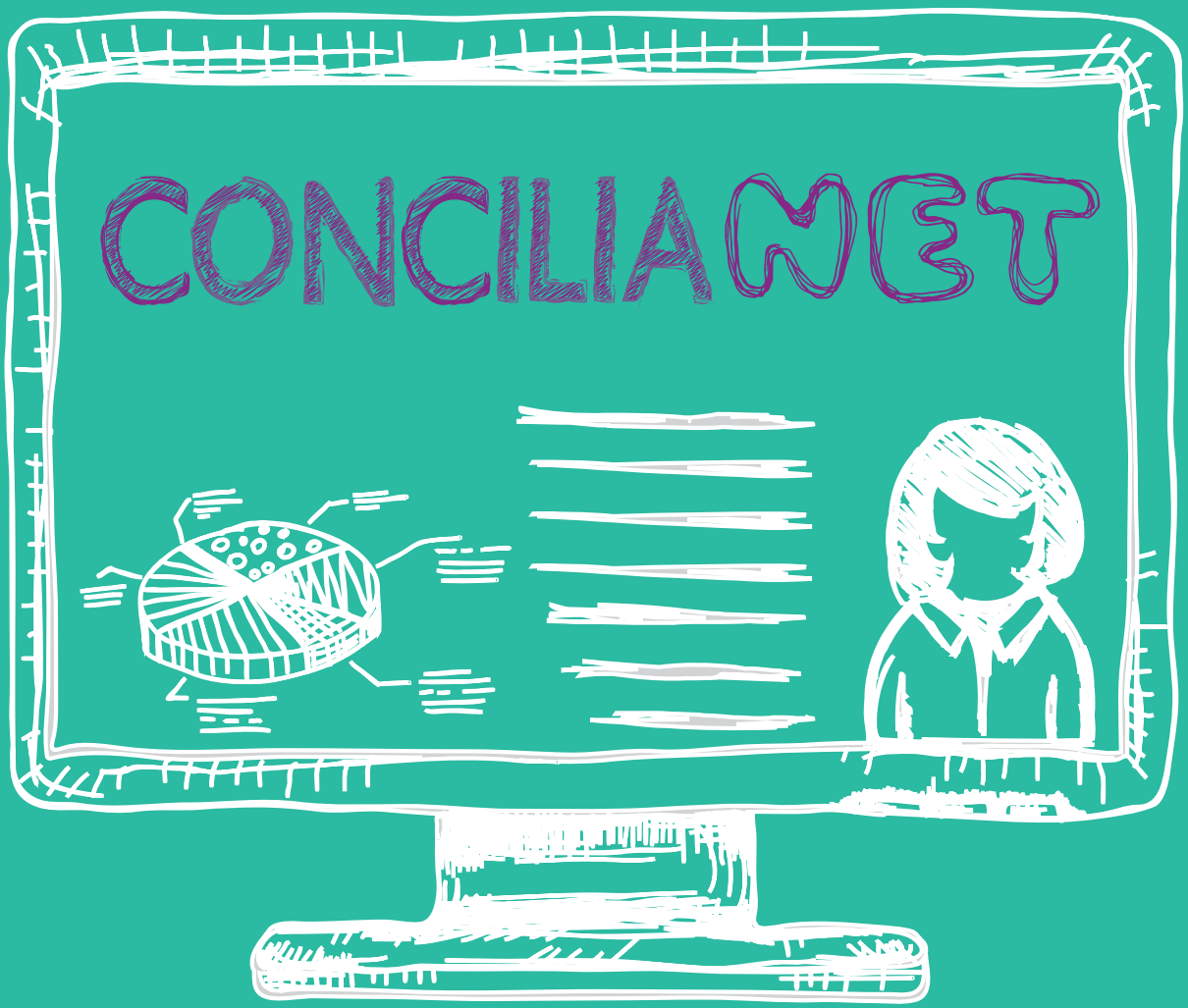
Durante los últimos años, Héctor Polino, representante y fundador de Consumidores Libres, ha convocado a la sociedad argentina a realizar boicots contra bienes o servicios que hayan mostrado un aumento desmedido en su precio.

COMPENSACIÓN POR RECORTES DE LUZ

En junio, Consumidores Libres reclamó al Ente Nacional Regulador de la Electricidad (ENRE) el dictado de una resolución, similar a la de años anteriores, estableciendo una suma fija en relación con la cantidad de horas que duraron los cortes de energía en las zonas de Edenor y Edesur, en concepto de "daño directo", que establece la Ley 24.240 de Defensa del Consumidor.

Página web: consumidoreslibres.net

Cero filas, cero espera, cero papel



concilianet.profeco.gob.mx

ESTA ES LA NUEVA **PROFECO**, LA DEFENSORA DEL CONSUMIDOR

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

MOVER MÉXICO

¿Vas a rentar?

Ubica la zona de acuerdo con tu presupuesto y tu lugar de trabajo, escuela y sitios frecuentados. Luego, busca en internet, periódicos, pregunta a tus amigos, o date una vuelta por la zona que te parezca adecuada para apuntar direcciones y teléfonos que aparezcan en los letreros de afuera de los inmuebles

Durante la visita aprovecha para revisar el inmueble meticulosamente. Observa y pregunta sobre aspectos como:

- ❑ Espacio de los cuartos y si tienen clóset o baño
- ❑ Estacionamiento
- ❑ Reglamento del condominio (en su caso) y áreas comunes
- ❑ Tipo de servicio de gas y verificación de que no haya fugas
- ❑ Si se aceptan mascotas
- ❑ Recolección de basura
- ❑ Si los habitantes anteriores o vecinos han sufrido robos o asaltos
- ❑ Vicios ocultos. Si el dueño está dispuesto a repararlos en caso de que surjan
- ❑ Si deseas hacer alguna modificación o instalación en el inmueble es el momento de gestionarla
- ❑ Si los servicios de luz, internet, cable o agua se incluyen en la renta

PARA QUE HABITES TRANQUILO TU NUEVO HOGAR

- ❑ **No excedas tu presupuesto. Que la renta no rebase la cuarta parte de tus ingresos**
- ❑ **Considera tus gastos fijos actuales y si vivir ahí te generará otros –aseo, gasolina, mantenimiento, etcétera–**
- ❑ **Una vez que te entreguen el inmueble, cambia las chapas**

LAS GARANTÍAS

- ❑ **Fiador.** Es la garantía más usada, por considerarse más segura y duradera. Ten en cuenta que por ley no se puede exigir más de una garantía por el mismo contrato
- ❑ **Fianzas.** Se contratan con una aseguradora. Son más costosas y gravan la propiedad que se pone en garantía
- ❑ **Pagarés o cheques posfechados.** Cada uno de los cuales deberá ser devuelto conforme vayas cubriendo tus gastos mensuales
- ❑ **Póliza jurídica[1].** Este plan no exenta del fiador, pues lo contrata el arrendador

[1] Un despacho jurídico se compromete con el arrendador a exigir el pago de la renta en forma extrajudicial o judicial, y en caso de que no se llegue a un arreglo, éste se encarga del juicio y desalojo del inquilino.

Documentación necesaria

- ❑ Tus datos generales
- ❑ Datos generales del fiador
- ❑ Escrituras de la propiedad en garantía libres de gravamen
- ❑ Referencias personales o familiares
- ❑ Comprobantes de ingresos o solvencia económica
- ❑ Por lo general te pedirán uno o dos meses de depósito y el primer mes de renta

Directorio de delegaciones

OFICINAS CENTRALES

Av. José Vasconcelos 208, colonia Condesa, delegación Cuauhtémoc, México DF.
Centro de Documentación Profeco (Cedoc)
Consulta o compra la **Revista del Consumidor**, adquiere los libros publicados por **Profeco** y accede a una biblioteca especializada en consumo. Lunes a viernes de 9 a 18 horas.

DELEGACIONES PROFECO

AGUASCALIENTES
Juan de Montoro #103, col. Centro, CP 20000, Aguascalientes. Tel. (01 449) 915 9460 y 915 1082

BAJA CALIFORNIA
Guadalupe Victoria #9440, edificio Daroca, a espaldas de Plaza Fiesta, col. Zina del Río, CP 22320, Tijuana. Tel. (01 664) 684 8795
Subdelegación: Palacio Federal Mexicali, Manzana 11, Lote 76 de Calzada Independencia y Av. De los Pioneros #1005, CP 21000, Mexicali. Tel. 557 3084 y 557 3085

BAJA CALIFORNIA SUR
Jalisco s/n, esq. Francisco I. Madero, col. Pueblo Nuevo, CP 23060, La Paz. Tel. (01 612) 125 3887

CAMPECHE
Av. 16 de Septiembre s/n, Palacio Federal, primer piso, col. Centro, CP 24000, Campeche. Tel. (01 981) 811 0672, 816 6002

CHIAPAS
Blvd. Serra Rojas #1090, edificio anexo de la Torre Chiapas, Sección A, Nivel 1, Col. Paso Limón, CP 29095, Tuxtla Gutiérrez. Tel. (01 961) 602 5943
Subdelegación: 8.ª Avenida Sur #46, col. Centro, CP 30700, Tapachula de Córdova y Ordóñez. Tel. 626 7501

CHIHUAHUA
Ramírez #2007, esq. Calle 22, col. Pacífico, CP 31030, Chihuahua. Tel. (01 614) 437 0770
Subdelegación: Benjamín Franklin #3220, centro comercial Plaza de Las Américas, loc. 7-A, col. Anillo Envolvente del Pronaf, CP 32315, Cd. Juárez. Tel. (01 656) 613 5093, 613 5089 y 613 5087

COAHUILA
Blvd. Venustiano Carranza #2879, col. La Salle, CP 25240, Saltillo. Tel. 416 5445, 415 9556 y 416 7544
Subdelegación: Av. Matamoros #1285 Poniente, col. Centro, CP 27000, Torreón. Tel. 712 6406 y 716 9674

COLIMA
Calle Manuel Álvarez Núm. 44 Col. Centro, C.P. 28000, Colima, Colima. Tel. 314 6949, 312 7991 y 92
Subdelegación: Balvino Dávalos #54, esq. Carrillo Puerto, col. Centro, CP 28200, Manzanillo. Tel. 332 9180 y 332 9107

DISTRITO FEDERAL
Centro (Benito Juárez, Gustavo A. Madero, Cuauhtémoc, Azcapotzalco): Dr. Carmona y Valle #11, 4º y 5º piso, col. Doctores, CP 06720. Tel. (01 55) 5578 1771
Oriente (Iztacalco, Iztapalapa y Venustiano Carranza): Azafrán #18, 1er piso, col. Granjas México, del. Iztacalco, CP 08400. Tel. (01 55) 2636 0311
Poniente (Álvaro Obregón, Cuajimalpa, Magdalena Contreras, Miguel Hidalgo): Toltecas #23, esq. Calle 10, col. San Pedro de los Pinos, CP 01180. Tel. 5273 9745, 5272 9847 y 5272 7511
Sur (Milpa Alta, Tláhuac, Tlalpan, Coyoacán y Xochimilco): Blvd. Adolfo Ruiz Cortines #5323, col. Isidro Fabela, del. Tlalpan, CP 14030. Tel. 5528 2293, 5528 4771, 5528 7419, 5528 7829 y 5528 8435

DURANGO
Zaragoza #110 Sur, col. Centro, CP 34000, Durango. Tel. 825 3322 y 27

ESTADO DE MÉXICO
Naucalpan: Av. 3 #47, entre Av. De las Torres y Blvd. Toluca, col. Fraccionamiento Industrial Naucalpan, CP 53370. Tel. 5576 6375 y 5576 6028
Nezahualcóyotl: Calle La Cucaracha #293, esq. Dr. Gustavo Baz, col. Benito Juárez, CP 57000. Tel. 5743 5746, 5112 2741 y 5743 7866
Tlalnepantla: Mario Colín #56, col. Centro, CP 54000. Tel. 5390 7539, 5390 8309 y 5390 9784
Toluca: Calle Santos Degollado Oriente #103, col. Centro, CP 50000. Tel. 215 7070 al 72, 215 5198 y 213 6372
Subdelegación Ecatepec: Av. Hank González #50, Mza. 44, pasillo 29 Center Plaza Ecatepec, col. Valle de Anáhuac, CP 55210. Tel. 5774 5006

GUANAJUATO
Calle 5 de Mayo #341, col. Obregón, CP 37320, León. Tel. 716 6044, 716 5682 y 716 6808
Subdelegación: Av. Guerrero #1385, esq. Francisco Sarabia, col. Moderna, CP 36690, Irapuato. Tel. 635 2414 y 15

GUERRERO
Av. Costera Miguel Alemán #304, col. Centro, CP 39300, Acapulco. Tel. 483 1558, 483 5885 y 483 9363
Subdelegación: Av. Vicente Guerrero #112, col. Centro, CP 40000, Iguala. Tel. 332 7450 y 51

HIDALGO
Av. Cuauhtémoc #700 esq. Pasaje a la Iglesia La Villita, col. Revolución, CP 42060, Pachuca. Tel. 714 0636, 714 0690 y 714 3419

JALISCO
Calle Marsella #49 (entre calle Pedro Moreno y Morelos), 2.º piso, Sector Juárez, col. Americana, CP 44160, Guadalajara. Tel. 3615 7383, 3615 7393 y 3616 7667

MICHOACÁN
Blvd. García de León #1908, col. 5 de Diciembre, CP 58280, Morelia. Tel. 315 6150, 315 6307 y 315 6255

MORELOS
Av. Morelos No. 277, Col. Centro, CP 62000, Cuernavaca. Tel. 314 5918 al 22 y 314 5877

NAYARIT
Av. México Sur #142, col. Centro, CP 63000, Tepic. Tel. 212 3457, 210 2525 y 213 6541

NUEVO LEÓN
Av. Profesor Moisés Sáenz #602, col. Mitras Centro, CP 64460, Monterrey. Tel. 8347 4849 y 8347 8222

OAXACA
Heroico Colegio Militar #1109, planta alta, col. Reforma, CP 68050, Oaxaca de Juárez. Tel. 513 4141, 513 4555 y 515 1478

PUEBLA
Calle 19 Sur #506, desp. 103, col. La Paz, CP 72160, Puebla. Tel. 232 6700, 246 1522 y 246 5861

QUERÉTARO
Circuito Moisés Solana # 82, col. Prados del Mirador, CP 76070, Querétaro. Tel. 223 5722, 223 5723 y 223 6263

QUINTANA ROO
Av. Coba lotes 9 y 11, planta alta, manzana 8, supermanzana 22, col. Centro, CP 77500, Cancún. Tel. 884 2634, 887 2877 y 884 2701
Subdelegación: Av. Juárez por 45 Sur, local 8 (interior Plaza Papagallos), col. Centro, CP 77710, Playa del Carmen. Tel. 803 1261 y 879 4484

SAN LUIS POTOSÍ
Librado Rivera 215 y 225, col. Del Valle, CP 78200, San Luis Potosí. Tel. 841 2500 al 03

SINALOA
Blvd. Francisco I. Madero #744 Poniente, col. Centro, CP 80000, Culiacán. Tel. 712 5848, 713 0742 y 716 0906

SONORA
Oaxaca #150, col. Centro, esq. con Escobedo, Edificio San Enrique CP 83000, Hermosillo. Tel. 214 9393 y 213 8618
Subdelegación: Chihuahua #169 Sur, entre Guerrero e Hidalgo, col. Centro, CP 85000, Ciudad Obregón. Tel. (01 644) 415 2588

TABASCO
Carmen Cadena de Buendía #133, col. Nueva Villahermosa, CP 86070, Villahermosa. Tel. 312 3795, 314 1575, 314 3122 y 314 5699

TAMAULIPAS
Juan B. Tijerina #925, esq. Nicolás Bravo, col. Centro, CP 87000, Ciudad Victoria. Tel. 312 9471, 316 1357 y 312 2296
Subdelegación: Blvd. Morelos #475-A, altos, col. Andaluzas, CP 88630, Reynosa. Tel. 922 7769, 922 7770 y 922 5460
Subdelegación: Av. Hidalgo #5004, 1.er piso, local 1 y 3, col. Sierra Morena, CP 89210, Tampico. Tel. 213 2432, 213 4764 y 213 7050

TLAXCALA
Calle 33 #203, col. Loma Xicoténcatl, CP 90070, Tlaxcala. Tel. 462 7835, 462 2022 y 462 9990

VERACRUZ
Av. Salvador Díaz Mirón #2880, esq. con Calle Salubridad, col. Fraccionamiento Moderno, CP 91918, Veracruz. Tel. 100 3891, 94 y 97
Subdelegación: Calle Cánovas #2, col. Centro, CP 91000, Xalapa. Tel. 812 4382, 817 3796 y 817 3359

YUCATÁN
Calle 49 #479-A, entre calles 54 y 56, col. Centro, CP 97000, Mérida. Tel. 928 5966, 923 6320 y 924 2466

ZACATECAS
Calle Telégrafos #14, col. Lomas de Consuelo, CP 98614, Guadalupe, Zacatecas

CONTROLA TU CASA A LA DISTANCIA

POR **DR. SETTINGS**

Hasta hace poco tiempo, los esfuerzos por automatizar o controlar a lo lejos algunos procesos en casa requerían de una inversión alta. Hoy, gracias a la omnipresencia de internet, se abaratan y simplifican los proyectos de domótica

Como explicamos en la edición anterior, la capacidad de conectarse a internet dota de inteligencia a varios artefactos caseros que antes sólo se conectaban a la corriente eléctrica, esto gracias a marcas como **iHome**, de origen estadounidense, y **Eve**, creada por **Elgato**, una pequeña pero muy reconocida empresa alemana. Sin embargo, para facilitar la configuración automatizada de nuestra casa utilizaremos la oferta de iHome y sus SmartPlugs, la solución más simple y barata. Veamos:

Los SmartPlugs son los primeros tomacorrientes capaces de conectarse a internet vía el wifi de casa. Se les puede conectar una lámpara o un ventilador, tal vez un humidificador o cualquier aparato que quieras encender o apagar, estés o no en tu hogar.

¿Cómo logran esto?

Gracias a su aplicación para teléfonos inteligentes, disponible para **iPhone** con **iOS 8.1**, o superiores, y dispositivos **Android Jelly Bean 4.2**, o superiores. A través de su pantalla podrás asignar y controlar la actividad de cada SmartPlug que instales.

Imagina que ya estás por llegar a tu casa y necesitas encender las lámparas de la sala: abres la aplicación de tu teléfono, seleccionas la sala y las lámparas que quieras encontrar funcionando. Lo mismo puede ocurrir con las de tu habitación, el clima, el televisor y cualquier aparato que requiera conectarse al torrente eléctrico para funcionar.

Cada SmartPlug cuesta 39 dólares, éstos se pueden conseguir en tiendas de electrónica y en sitios como **amazon.com.** La aplicación es gratuita.

Para mayor información y ver cómo funciona visita:
http://ihomeaudiointl.com/discover/smart_plug/

Nuestra responsabilidad es decirte quién es quién

bit.ly/ProfecoQQP

ESTA ES LA NUEVA **PROFECO**, LA DEFENSORA DEL CONSUMIDOR

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

MOVER MÉXICO

¡Mucha muchacha!

Uno de mis mexicanos favoritos de todos los tiempos es Juan García Esquivel. Si ustedes, como yo hasta hace relativamente poco tiempo, no tienen idea de quién es este señor, quédense leyendo que con gusto les platico más sobre este hijo pródigo de Tamaulipas.

La primera referencia que cualquier persona de mi generación va a entender (pongan ustedes que pertenezco a la generación "de la crisis", nacida entre finales de los años 70 y principios de los 80) es que Juan García Esquivel fue el compositor de la música para la serie de televisión Odisea Burbujas, que se transmitió por el Canal 2 desde 1979 y hasta 1984, y que además vendió cientos de miles de discos entre niños y niñas.

Sólo que este es el final de la historia. Esto fue de lo último que realizó este señor, a quien a partir de este momento le diremos como le gustaba que le llamaran: Esquivel! (así, cerrando con un signo de admiración, para darle mayor énfasis al nombre). Si bien su profesión fue la de ingeniero electrónico, su fuerza autodidacta para la música le permitió armar una orquesta, en su natal Tampico, al tener sólo 17 años. Poco después se mudó a la Ciudad de México y trabajó en la XEW, estación de radio donde realizó arreglos musicales para la orquesta que amenizaba –en vivo– los programas de la barra nocturna.

A los pocos años, Esquivel recibió una oferta para grabar un disco en Estados Unidos y cuenta la leyenda que de las cuatro horas que se tenían contratadas para grabar el disco, él grabó su primera producción, *Other Worlds, Other Sounds*, en hora y media. ¿En qué utilizó el resto del tiempo y músicos que ya estaban pagados? En grabar un segundo álbum, compuesto ahí mismo en el estudio, al que tituló *Four Corners of the World*.

Las innovaciones musicales que caracterizan la música de Esquivel no terminan en los arreglos, dignos de la era espacial, todos ellos juguetones, saltarines, rimbombantes y sonoros en la más amplia expresión de la palabra, sino también en su complejidad técnica. Esquivel fue pionero en el uso de la tecnología para grabar en sonido estéreo y de alta definición. Su tercer álbum, *Latin-Esque*, fue grabado en dos estudios distintos, a varias cuadras de distancia el uno del otro, con dos orquestas tocando de manera simultánea y con Esquivel dirigiéndolas a través de un circuito cerrado de televisión, para lograr el efecto que mejor explotara el sonido envolvente del estéreo.

Para no hacerles el cuento largo, el éxito de Esquivel continúa en Estados Unidos y recorre varias ciudades con un show en vivo, residiendo finalmente en Las Vegas, donde el hotel Stardust le ofrece un contrato por un millón de dólares, de aquella época, por tocar en sus instalaciones. A sus presentaciones acuden todos los grandes de la época y el espectáculo gana la fama de ser el show al que va Frank Sinatra para cerrar la noche.

Además de esos espectáculos, Esquivel se dedica a componer y grabar cientos de arreglos como fondos musicales para igual número de programas de televisión, entre los que se encuentran: Los Picapiedra, Quincy, Alfred Hitchcock, Ironside, Kojak, Los Ángeles de Charlie, Elery Queen, Emergencia, El Hombre Nuclear, La Mujer Biónica, Columbo, McCloud, El Hombre Increíble, Baretta, Magnum, Miami Vice, La Última Frontera, Fuera de este Mundo y Viajeros en el Tiempo.

¿Impresionados? Pues bien, me acabo de enterar que en Estados Unidos están trabajando una biografía de Juan García Esquivel... ¡para niños! ¿Qué tan loco puede estar eso? La editorial Charlesbridge planea publicar en 2016 el libro *Esquivel! Space-Age Sound Artist*, escrito por Susan VanHecke e ilustrado por Duncan Tonatiuh.

Sirva esta columna para también recomendarles las grabaciones de los arreglos de Esquivel que ha realizado recientemente un grupo de bostonianos denominados la Orchestrótica. Al frente de ellos está un genio musical de nombre Brian O'Neill que, obsesionado por la música de Esquivel y al percatarse que todos sus arreglos musicales se habían perdido a lo largo de los años, se ha dedicado durante la última década a sacar de oído todos los arreglos del papá de la música lounge y transcribirla para, por supuesto, interpretarla en vivo como en los mejores momentos de Las Vegas en los años 50.

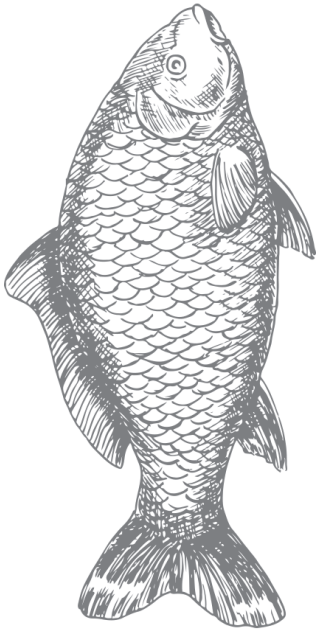
Ya tienen tarea: en el 2016, buscar ese libro para niños y ahorita nomás que cierren la revista, buscar a la Orchestrótica en YouTube y darse un sabroso atascón de música que es, literalmente, fuera de este mundo.

Salvador Leal es un economista que ADORA la vida y obra de Esquivel!

¿ALIMENTOS FUNCIONALES?

Autor: **Doctor José Monroy-Ruiz.** *Departamento de Salud de la Universidad Iberoamericana, campus Ciudad de México*

Lo "funcional" se ha puesto de moda. En todos lados se habla de "diseño funcional", "entrenamiento funcional", "arquitectura funcional" y, no puede faltar, "alimento funcional". Sin embargo, ¿a qué nos referimos cuando otorgamos este adjetivo a un alimento?



El beneficio "más allá de la nutrición básica" que pueda ofrecer algún alimento depende de las características propias de cada individuo: no existen alimentos que sean funcionales para todos

En los últimos 20 años, muchas de las investigaciones en nutrición se han enfocado en el papel de los nutrimentos y otros componentes de los alimentos, en la reducción del riesgo de enfermedades y en cuáles son los mecanismos de acción relacionados con estos efectos. Asimismo, cada vez se tienen más evidencias científicas que asocian la alimentación correcta con la buena salud, lo cual ha promovido el autocuidado en algunos sectores de la población.

Además, sabemos que la esperanza de vida ha aumentado, y con ello la población mayor de 60 años, lo que conlleva una mayor incidencia y prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), mismas que paradójicamente se están manifestando cada vez más en grupos de menor edad.

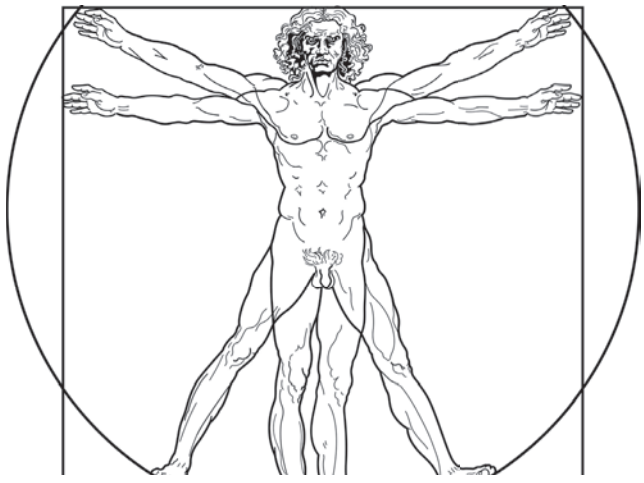
Debido a esto, han aparecido en el mercado -además de los que nos brinda la naturaleza- los llamados "alimentos funcionales", un término que, aunque se ha vuelto muy común en nuestro lenguaje cotidiano, no está reconocido en la legislación y normatividad de los alimentos en México y prácticamente en ninguna parte del mundo, excepto en Japón.

¿Qué es un alimento funcional?

De acuerdo con **The International Food Information Council**, los alimentos funcionales son todos aquéllos que brindan beneficios para la salud, más allá de la nutrición básica. Por su parte, el **International Life Sciences Institute** considera que son aquéllos que, por la virtud fisiológica de alguno de sus componentes activos, brindan beneficios para la salud más allá de la nutrición básica.

Pero hay que tomar en cuenta que ese beneficio "más allá de la nutrición básica" depende de las características propias de cada individuo, tales como edad, estado de salud, necesidades específicas e incluso de sus condiciones biogeográficas particulares. De tal manera que un producto que otorga beneficios a un paciente diabético, será como cualquier otro alimento si lo consume una persona sana, o que un producto funcional para adultos mayores con osteoporosis tal vez no surta ningún efecto en un adulto joven.

Por este motivo, se vuelve especialmente difícil definir cuáles productos podrían ostentarse como funcionales, así como desarrollar normas que los regulen. Pero lo que sí se puede normar es el etiquetado de los productos, por lo cual diversos organismos nacionales e internacionales como la **Secretaría de Salud** (**SSA**), la **Organización Mundial de la Salud** (**OMS**), la **Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura** (**FAO** por sus siglas en inglés) y la **Administración de Alimentos y Medicinas** (**FDA** por sus siglas en inglés) han acordado el tipo de afirmaciones de salud que pueden incluirse y bajo qué circunstancias, para no desinformar o confundir al consumidor.



AFIRMACIONES DE SALUD EN EL ETIQUETADO

La ingesta adecuada de calcio y vitamina D como parte de una dieta balanceada, junto con una rutina de actividad física, puede reducir el riesgo de padecer osteoporosis

Como se puede observar, esta afirmación deja en claro que ingerir estos nutrimentos adecuadamente es esencial, pero no es el único factor para reducir el riesgo de padecer osteoporosis ni le atribuye ningún grado de disminución del riesgo porque cada organismo es diferente.

Del mismo modo, se relaciona el consumo de **frutas**, **verduras** y **granos** que contienen **fibras**, en especial **fibras solubles**, así como la ingesta baja de **grasas saturadas**, con la **enfermedad coronaria** y el **cáncer**, considerando que las dietas con un bajo contenido de **grasas saturadas** y **colesterol**, y que incluyen los productos mencionados, pueden reducir el riesgo de contraer una enfermedad cardiaca y algunos tipos de cáncer, afecciones cuyo origen se relaciona además con muchos factores.

Así también se toman en cuenta componentes como el **potasio**, el **flúor**, la **proteína** de **soya**, la **fibra soluble** y otros que pueden influir en la reducción de riesgo de ciertos padecimientos, aclarando siempre que no son el único factor a tomar en cuenta y que ésto puede ser efectivo bajo las circunstancias adecuadas.

Para que tu dieta funcione

Si por padecer una enfermedad o querer evitar el desarrollo de algún padecimiento quieres llevar una dieta especial, ésta deberá ser planeada y monitoreada por un profesional en nutrición.

Lo que no hay que olvidar es que no existen alimentos milagro ni mágicos que puedan resolver nuestros problemas de salud. Siempre será más sano beber agua que refrescos, consumir fruta natural que jugos envasados, comer un yogur que un pastelito relleno de crema, etcétera.

Para que nuestra dieta sea funcional primero tiene que ser correcta, es decir[1]:

Completa
Que contenga todos los nutrimentos y que cada comida incluya verduras, frutas, cereales, tubérculos, leguminosas y productos de origen animal

Suficiente
Que cubra todas las necesidades nutrimentales para la salud en los adultos, y el crecimiento y desarrollo en los niños

Inocua
Libre de microorganismos patógenos, toxinas, contaminantes, que arriesguen la salud, y que sea moderada

Adecuada
Acorde con los gustos, cultura y economía del consumidor, sin sacrificar las características anteriores

Equilibrada
Que los nutrimentos guarden las proporciones apropiadas entre sí

Variada
Que incluya diferentes alimentos de cada grupo

[1] Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación.

Lo que no hay que olvidar es que no existen alimentos milagro ni mágicos que puedan resolver nuestros problemas de salud. Siempre será más sano beber agua que refrescos, consumir fruta natural que jugos envasados, comer un yogur que un pastelito relleno de crema

Fuentes
- Academy of Nutrition and Dietetics. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Functional Foods. J Acad Nutr Diet. 2013; 113, pp. 1096-1103.
- Food and Drug Administration. Labeling and nutrition. http://www.fda.gov/Food/ IngredientsPackagingLabeling/Labeling Nutrition/default.html. Consultado el 2 de septiembre de 2015.
- NORMA Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación.

GUÍA PARA LA FAMILIA DE UN DIFUNTO

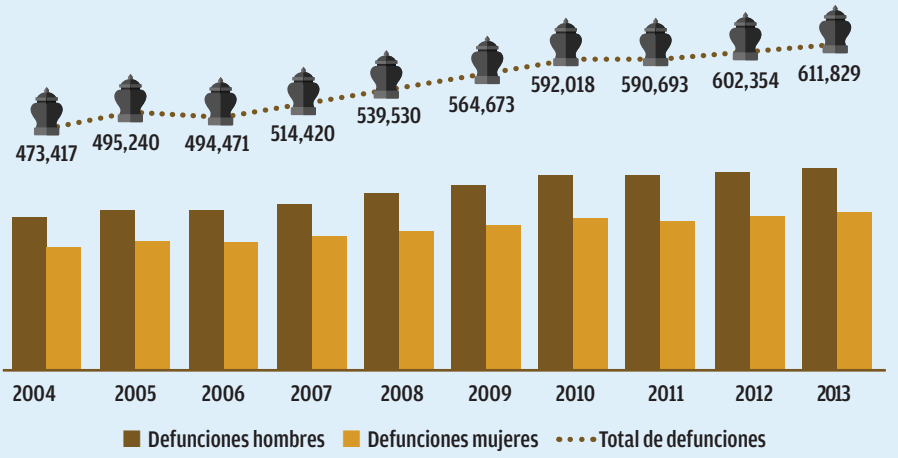
Es una realidad que cualquiera se puede morir en cualquier momento. Informarse y llevar a cabo los pasos necesarios para proteger el patrimonio y la familia es una prioridad. Por eso, para irte en paz, ¡no dejes para el más allá lo que debes ordenar aquí!

Cuando un miembro de la familia fallece, ¿quién asume sus deudas?, ¿éstas se pagan o cancelan automáticamente?, ¿tienes derecho a alguna pensión?, ¿qué tienes que hacer si dejó testamento?

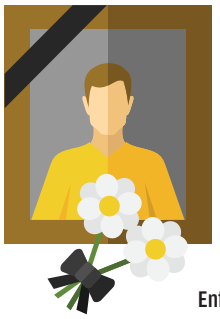
Si bien existe la creencia de que una muerte inesperada puede traer una cadena de problemas, algunos pueden ser evitables cuando la familia tiene una buena comunicación y los integrantes conocen el estatus de sus créditos, seguros, testamentos, impuestos, pensiones, etcétera. Lo último que deseas durante un duelo son las llamadas de cobranza. Por esta razón, te presentamos los trámites que debes realizar ante el fallecimiento de un familiar, para que puedas actuar frente a las deudas o compromisos que en su momento adquirió.

¿Qué tanto nos morimos en México?

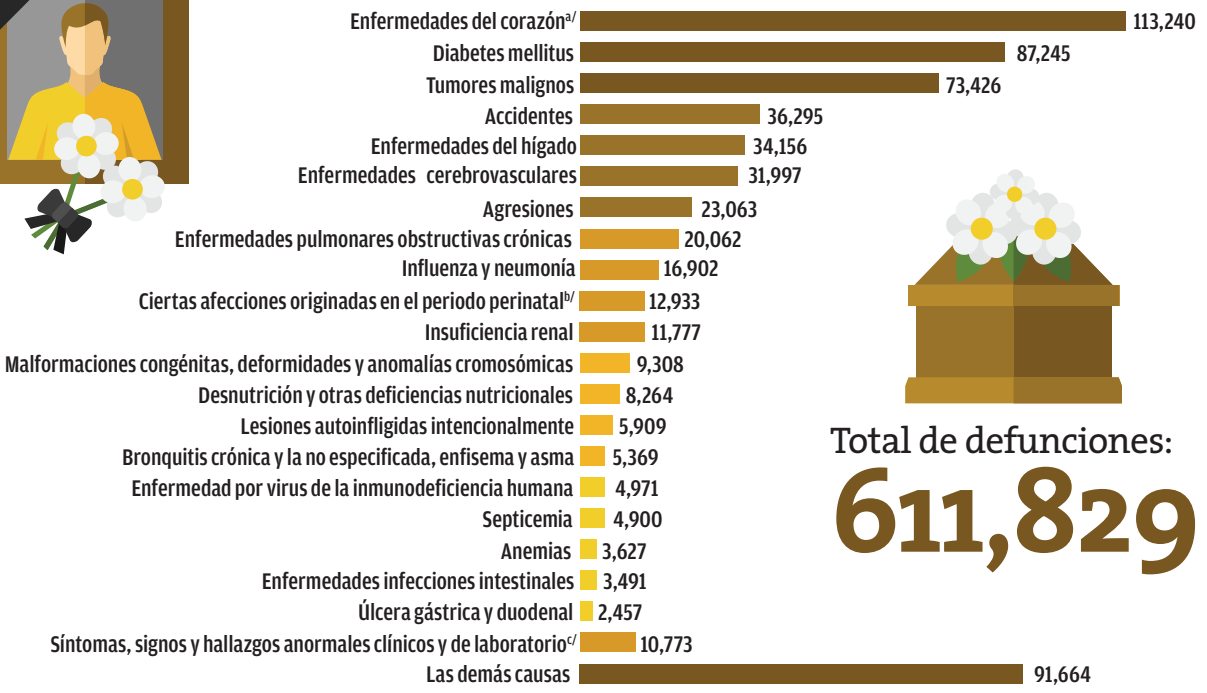
Defunciones generales según sexo, 2004-2013



Fuente: elaboración propia con datos de INEGI. Estadísticas de mortalidad



Principales causas de defunción, 2013 (totales)



Total de defunciones:

611,829

Notas: a/ Se excluye paro cardíaco • b/ Incluye tétanos neonatal • c/ No clasificados en otra parte
Fuente: elaboración propia con datos de INEGI. Estadísticas de mortalidad

A continuación, te presentamos una guía sobre los principales trámites que deberás realizar llegado el momento.

1. CERTIFICADOS Y DOCUMENTOS

Cuando ocurre el deceso, el primer paso es hacer ciertos trámites administrativos necesarios para la realización del servicio funerario, como:

• **Certificado médico de defunción.** Éste lo emite personal médico con cédula profesional. Si el deceso ocurre en alguna institución médica o en el domicilio del difunto, es el personal médico tratante quien lo emite. Si una muerte no fue por causas naturales es necesario dar aviso al Ministerio Público.

• **Orden de inhumación o incineración y acta de defunción.** Estos documentos los emite un juez del Registro Civil. Debes presentar el certificado médico de defunción y una identificación oficial de la persona que efectúe el trámite, el cual es gratuito.

2. SERVICIOS FUNERARIOS

Debes contratar una agencia funeraria o contactar a aquélla con la que tú o el difunto adquirieron este servicio con antelación (ten a la mano la póliza). Esta empresa te brindará la asesoría correspondiente, de acuerdo con las circunstancias del caso y los deseos de la familia o del fallecido respecto a la inhumación o cremación del cuerpo.

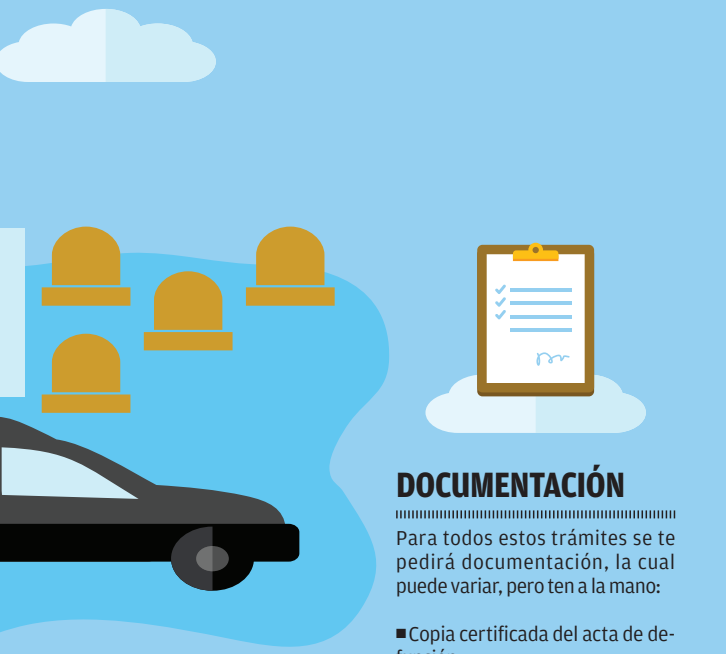
Considera que el servicio en la agencia funeraria tendrá un precio distinto según sus propias características. La mayoría incluye inhumación, asesoría o trámite del acta de defunción, traslado del cuerpo, ataúd, sala de velación y carroza.

Al respecto, la **NOM-036-SCFI-2007**, referente a prácticas comerciales y requisitos de información en la comercialización de servicios funerarios, especifica que las agencias funerarias deben contar con un contrato registrado ante **Profeco**; en caso de que alguno de que tengas alguna inconformidad no resuelta con una de estas empresas, no dudes en acercarte a tu delegación más cercana.

3. APOYO PARA GASTOS FUNERARIOS

El IMSS otorga una ayuda para gastos funerarios a los familiares –preferentemente– de sus asegurados o pensionados fallecidos, cuyo monto es equivalente a 60 días de salario mínimo vigente en el Distrito Federal a la fecha de la defunción –$4,206.00 con el salario actual.

Para tener derecho a este apoyo, la persona asegurada debe haber cotizado por lo menos 12 semanas en el IMSS durante los nueve meses previos al fallecimiento, excepto cuando la muerte se relaciona con un riesgo de trabajo, en cuyo caso no se requiere ningún lapso de cotización. En el caso de los pensionados deben contar con derechos vigentes.



DOCUMENTACIÓN

Para todos estos trámites se te pedirá documentación, la cual puede variar, pero ten a la mano:

- Copia certificada del acta de defunción
- Identificación oficial del finado
- Identificación oficial de quien presenta el trámite
- Contrato o póliza de la institución

Para hacer válida esta prestación, acude a la Unidad de Medicina Familiar (UMF) con la documentación descrita en **www.imss.gob.mx/tramites/imss01010**.

Por su parte, el ISSSTE cuenta con siete velatorios en las zonas más pobladas del país: tres en el DF, dos en el Estado de México, uno en Jalisco y uno en Nuevo León. En el resto del país se han establecido convenios con agencias funerarias privadas, que otorgan descuentos de 10 a 25 % para derechohabientes.

Cuando muere un pensionado se otorga a los familiares un pago de servicios funerarios de cuatro meses (120 días) de la pensión que tenía el fallecido.

Si el difunto contaba con un seguro de vida privado es muy posible que éste dispusiera de cobertura funeraria, la cual suele incluir asesoría telefónica, recolección del cuerpo, gestión de trámites, ataúd y/o urna, capilla de velación y traslado para inhumación o cremación. Es importante que tengas la póliza a la mano y que el seguro se encuentre vigente y al corriente en los pagos.

4. LA AFORE ES HEREDABLE

El dinero de la cuenta de Afore es para los herederos, quienes podrán disponer de los recursos ahorrados, siempre y cuando se cumplan con las condiciones que establecen las leyes de seguridad social. Esto aplica tanto para quienes cotizan en el IMSS como en el ISSSTE.

Existen los beneficiarios legales y sustitutos. En el primer caso, serían cónyuge e hijos menores de 16 años o mayores hasta los 25, siempre y cuando no puedan mantenerse por su propio trabajo o estén estudiando; la concubina o concubinario o bien, los padres, si dependieron económicamente del trabajador. Los beneficiarios sustitutos aplican cuando no hay herederos legales y son quienes tienen elementos para solicitar a un juez que los designe como tales.

Para más información llama al **01 800 5000 747** o consulta **www.consar.gob.mx**.

5. PENSIONES GENERADAS POR EL FALLECIMIENTO DEL TRABAJADOR

Si la persona fallecida cotizaba en el IMSS o ISSSTE, los siguientes son candidatos a recibir pensión:

- Cónyuge, concubina o concubinario, o la persona con quien haya tenido hijos el difunto
- Hijos menores de 16 años, jóvenes entre 16 y 25 años que estén estudiando, o mayores de 16 años que no sean autosuficientes debido a alguna enfermedad crónica o discapacidad, en cuyo caso la pensión la mantendrán hasta su recuperación. La solicita quien tiene la tutela de los menores
- Padre y/o madre que dependan totalmente del asegurado al momento del fallecimiento, y sólo cuando no haya cónyuge ni hijos.

En el caso del ISSSTE, el trabajador debe haber cotizado por lo menos tres años

Es importante que sepas cuál era su Afore, así como los requisitos a cumplir para solicitar el saldo de la cuenta individual. El plazo para hacerlo es de 10 años, y en caso de no ejercerse este derecho, el dinero junto con los rendimientos pasará automáticamente al IMSS o ISSSTE.

6. TESTAMENTO

Si tu familiar hizo un testamento, puedes iniciar el procedimiento sucesorio ante un notario o juez, presentando el acta de defunción, identificación oficial y el testamento, en caso de que el difunto te lo haya entregado en vida. Una vez pagados los respectivos impuestos se podrá hacer acopio de los bienes heredados de manera inmediata.

Toma en cuenta que un testamento es un acto esencialmente revocable, esto implica que pudo haber sido modificado cuantas veces quiso el difunto mediante el otorgamiento de un nuevo testamento que deja sin efecto el anterior.

Como heredero tendrás que cubrir los costos propios del trámite para recibir la herencia y, en caso de existir bienes inmuebles, cubrir un impuesto por la adquisición de los mismos.

CRÉDITOS

Si el fallecido tenía contratado un crédito de cualquier índole –personal, de nómina, hipotecarios, automotriz, etcétera–, de acuerdo con Condusef, éste en todos los casos deberá contar con un seguro para cubrir el saldo del adeudo, por lo que este tipo de deudas no se hereda. Sin embargo, será importante dar aviso a la institución otorgante del crédito sobre el fallecimiento, y considerar los asegunes de cada caso particular:

7. CANCELACIÓN DE TARJETAS DE CRÉDITO, DÉBITO Y DEPARTAMENTALES

Cuando se trata de una tarjeta de crédito, los adeudos cubiertos por el seguro son los realizados hasta el momento del fallecimiento del titular, pero no aquéllos realizados con tarjetas adicionales después de su muerte.

En el caso de las tarjetas de débito debes notificar al banco el deceso del titular de la cuenta. Al abrirla debió designar y registrar a sus beneficiarios en el contrato y formatos del banco.

En tarjetas departamentales es importante leer el contrato y conocer sus cláusulas. Las personas a quienes el titular de un crédito revolvente haya autorizado el uso de tarjetas adicionales, en ningún caso podrán ser obligados solidarios o subsidiarios de éste. No obstante, si continúas usándolas tras la muerte del titular te exigirán el pago de esos cargos.

8. CRÉDITO HIPOTECARIO

Si la persona dejó una deuda por la adquisición de una casa o departamento, lo primero que debes hacer es buscar en la documentación correspondiente, para iniciar los trámites de cancelación y adjudicación del inmueble, a quienes hayan sido designados como beneficiarios por la persona en vida.

Ya sea que el crédito haya sido otorgado por el INFONAVIT, FOVISSSTE, banco o alguna otra institución, el seguro se hará efectivo siempre que los pagos de las amortizaciones mensuales se encuentren al corriente al momento del fallecimiento. En caso de haber amortizaciones pendientes de pago, en el caso de INFONAVIT éstas deberán cubrirse previamente por quienes funjan como causahabientes para tener derecho a la aplicación del seguro.

Cabe mencionar que en caso de un crédito conyugal, mientras esté activo, la pareja estará cubierta por el seguro de vida. Pero si fallece un integrante, el seguro sólo cubrirá la parte proporcional del adeudo total de quien fallece. Es decir, si la escritura del inmueble establecía que 50% del valor de la vivienda correspondía al fallecido, el seguro cubrirá ese porcentaje y el resto lo deberá seguir pagando el cónyuge sobreviviente. Lo anterior aplica para créditos FOVISSSTE e INFONAVIT.

En todos los casos deberás dar aviso a la institución y cumplir con los requisitos y presentación de documentación que corresponda.

9. CRÉDITO AUTOMOTRIZ

Si quien fallece estaba pagando un coche, verifica si éste fue otorgado por un banco, un sistema de autofinanciamiento o la propia agencia, e informa a la compañía de seguros contratada así como a la institución otorgante del crédito. Este seguro beneficia preferentemente a la institución acreedora, a la que se le cubrirá el saldo insoluto del crédito. Después se adjudica el vehículo.

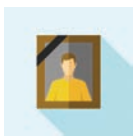
Una vez liberado el adeudo por el seguro, el vehículo se adjudicará al nuevo propietario de acuerdo con lo establecido en la legislación común para el caso de las sucesiones.

10. SEGUROS DE VIDA

Al momento de firmar el contrato con la aseguradora, el asegurado es quien decide quiénes serán sus beneficiarios y que éstos estén al tanto de que existe ese seguro y tengan la póliza a la mano.

Puede suceder que la persona no avise a sus familiares de este seguro. En este caso, puedes acudir a las Oficinas de Atención de Condusef con el formato de Solicitud SIAB-VIDA, para saber si eres beneficiario o beneficiaria de algún seguro de vida. La misma institución te informará ante cuál aseguradora se hizo el contrato.

Si no cuentas con la póliza, puedes realizar una consulta en el Sistema de Información sobre Asegurado y Beneficiarios de Seguros de Vida, en las oficinas de **Condusef** o consultar la página **www.condusef.gob.mx/PDF-s/seguros/solicitud_seguro_vida.pdf**.



11. CANCELACIÓN DEL REGISTRO FEDERAL DE CONTRIBUYENTES

Cuando un contribuyente muere debe solicitarse la cancelación de su RFC.

Si está inscrita como arrendadora de bienes inmuebles o por actividades empresariales, el representante legal de la sucesión (albacea) deberá presentar el Aviso de apertura de sucesión durante el mes siguiente al día en que acepte

el cargo de albacea y continuar cumpliendo con las obligaciones fiscales de la sucesión hasta que ésta se liquide o finalice, es decir, una vez presentado el aviso de cancelación al RFC por liquidación de la sucesión o hasta que hayan sido asignados y adjudicados los bienes a los herederos. Deberá también dar aviso al SAT de la liquidación de la sucesión.

Cuando la persona física que falleció era un prestador de servicios personales independientes (honorarios) o un prestador de servicios personales subordinados (asalariado) se presenta el aviso de cancelación del RFC por defunción a través de la forma oficial RX por duplicado.

Este aviso lo pueden firmar y presentar familiares, herederos, albacea o cualquier tercero interesado, con una cita en cualquier módulo del SAT, dentro del mes siguiente al fallecimiento del contribuyente, acompañando copia certificada y copia del certificado de defunción expedida por el Registro Civil.

La autoridad fiscal podrá realizar la cancelación en el RFC por defunción de una persona, sin necesidad de que se presente el aviso respectivo, cuando la información proporcionada por diversas autoridades o de terceras personas demuestre que efectivamente el contribuyente falleció estando activo en el RFC, ya sea sin obligaciones fiscales, o en el régimen de sueldos y salarios y/o en el régimen de incorporación fiscal, ingresos por intereses, ingresos por dividendos o exista un aviso de suspensión de actividades previo.

Para mayor información llama al **SAT** al **01 800 4636 728**.

Para cobrar el seguro

Llegado el momento, llama al teléfono que aparece en la póliza, la aseguradora te informará sobre las características específicas del seguro, en qué moneda está contratado –nacional, dólares o Unidades de Inversión (UDIS)–, la documentación que necesitas presentar y los trámites a seguir.

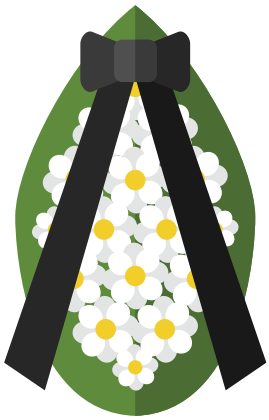
De acuerdo con el artículo 71 de la Ley sobre el Contrato del Seguro, la institución está obligada a realizar el pago dentro de un periodo de 30 días después de recibir los documentos que permitan conocer el fundamento de la reclamación del seguro. Algunas aseguradoras pueden realizar un pago por adelantado antes de este plazo para que puedas solventar los gastos más urgentes como los servicios funerarios.

El artículo 81 de esta Ley señala que el seguro de vida prescribe a los cinco años a partir del fallecimiento de la persona asegurada. Si no tenías conocimiento de la existencia de este seguro y encontraste la póliza tiempo después del fallecimiento, este plazo correrá a partir del día en que tengas conocimiento de esto, debiendo demostrar a la aseguradora que se ignoraba esta situación.

Si no hay beneficiarios asignados, los herederos deberán iniciar un procedimiento de sucesión legítima, para que un juez determine quiénes recibirán el monto del seguro.

Recomendaciones finales

Esperamos que, llegado el momento, esta guía te sea de utilidad. Recuerda, la comunicación permanente dentro de la familia puede representar información valiosa cuando ocurre un fallecimiento.



- Avisa lo antes posible a cada institución de la muerte acaecida, ya que no tienen otra forma de enterarse.
- Recuerda que los pagos no realizados de los créditos generan intereses y las primas no pagadas de los seguros devienen en la cancelación del mismo. Por no avisar, involuntariamente podrías estar impidiendo que la ayuda o beneficio planeado por tu familiar fallecido no llegue en tiempo y forma.
- Si tú cuentas con algunos de los seguros o créditos mencionados en este artículo, mantén ordenados los documentos correspondientes –contratos, estados de cuenta, los plásticos–, por si acaso es necesario hacer aclaraciones, cobrar algún seguro o para el trámite de cancelación, entre otros. Pon al tanto a tus beneficiarios de dónde se encuentran guardados y de qué hacer llegado el momento.

Fuentes:

• Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco), "Cuánto cuesta Morir", *Revista del Consumidor* 345, Noviembre de 2005, pág. 22.
• Secretaría de Hacienda y Crédito Público. Servicios de Administración Tributaria. Aviso de cancelación en el RFC por defunción. Consultado el 23 de julio de 2015 en http://www.sat.gob.mx/informacion_fiscal/tramites/avisos_rfc/Paginas/ficha_83_cff.aspx
• Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS). Consultado el 31 de octubre de 2014, en http://www.imss.gob.mx/tramites/imss01010
• Pensiones y Jubilaciones. Consultado el 5 de noviembre de 2014, en http://www.pensionesyjubilaciones.com.mx/viudez-orfandad.html
• Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco), "Haz tu testamento, hereda tranquilidad", *Revista del Consumidor* 438, Agosto de 2013, pág. 16.
• Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef), *Revista Proteja su Dinero*, junio 2012. Consultado el 27 de octubre de 2014, en http://www.condusef.gob.mx/Revista/PDF-s/2010/123/l_chuiquita_123.pdf
• Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef), *Revista Proteja su Dinero*, junio 2012. Consultado el 22 de julio de 2015, en http://eportalif.condusef.gob.mx/condusefautomotriz/sca_seguros_7.php
• Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef), Pensión por Causa de Muerte del Pensionado. Consultado el 20 de julio de 2015, en http://www.condusef.gob.mx/index.php/institucionesfinancieras/afore/442pensionespormuertedeltrabajador.
• CNN Expansión, "Deudas que viven después de la muerte". Consultado el 30 de octubre de 2014, en http://www.cnnexpansion.com/mi-dinero/2013/10/30/las-deudas-viven-despues-de-la-muerte
• *El Economista*, "Los créditos también fallecen". Consultado el 27 de octubre de 2014, en http://eleconomista.com.mx/finanzas-personales/2010/10/25/creditos-tambien-fallecen
• Sipse.com, "Tarjetas comerciales y bancarias". Consultado el 27 de octubre de 2014, en http://sipse.com/mexico/prefieren-mexicanos-tarjetas-de-credito-comercial-que-bancarias-64416.html
• Comisión Nacional Bancaria y de Valores, Encuesta Nacional de Inclusión Financiera 2012. Consultado el 30 de octubre de 2014, en http://www.cnbv.gob.mx/Inclusi%C3%B3n/Paginas/Encuestas.aspx
• Seguro de vida FOVISSSTE. Consultado el 17 de octubre 2014, en http://www.fovissste.gob.mx/en/FOVISSSTE/Seguro_de_Vida
• Sección Contáctanos de INFONAVIT. Consultado el 22 de octubre de 2014, en http://portal.infonavit.org.mx/wps/wcm/connect/Infonavit/Contactanos/Aclara+tus+dudas/Trabajadores/Quehago_tengoproblemas_parapagar/02+Preguntas+en+caso+de+incapacidad+o+fallecimiento+del+acreditado
• Qué pasa con un crédito mancomunado en caso de fallecimiento (29 de abril de 2014). Consultado el 27 de octubre de 2014, en http://www.metroscubicos.com/articulo/creditos/2013/07/17/credito-mancomunado-en-caso-de-fallecimiento
• Simulador de crédito automotriz de Condusef. Consultado el 3 de noviembre de 2014 en http://e-portalif.condusef.gob.mx/condusefautomotriz/index.php
• "¡No heredes problemas! Porque papelito habla". *Revista Proteja su Dinero* versión en línea de Condusef. Consultado el 3 de noviembre de 2014, en http://www.condusef.gob.mx/Revista/index.php/usuario-inteligente/educacion-financiera/423-no-heredes-problemas-porque-papelito-habla.
• Cómo designar beneficiarios en aseguradoras, Condusef. Consultado el 13 de noviembre 2014, en http://www.condusef.gob.mx/index.php/instituciones-financieras/aseguradoras/como-designar-beneficiarios-en-aseguradoras
• Cuadros Comparativos de Productos y Servicios que Ofrecen las Aseguradoras en México. Seguro Educativo... Universidad para tu Hijo, Septiembre 2013. Condusef. Consultado el 13 de noviembre 2014, en http://www.condusef.gob.mx/comparativos/comparativos.php?idc=3&im=seguros.jpg&h=1
• Comunicado No. 026. Califica Condusef seguros educativos. 08 de abril de 2013. Consultado el 13 de noviembre 2014, en http://www.condusef.gob.mx/index.php/comunicados-de-prensa/884-califica-condusef-seguros-educativos
• Instituto Mexicano del Seguro Social, Solicitud de ayuda para gastos de funeral en el siguiente enlace: http://www.imss.gob.mx/tramites/imss01010
• Comisión Nacional de los Salarios Mínimos (CONASAMI), SALARIOS MÍNIMOS GENERALES POR ÁREAS GEOGRÁFICAS 1992-2015, consultado el 20 de julio de 2015 en http://www.conasami.gob.mx/pdf/salario_minimo/abril2015/SALARIOS_AREAS_GEO_ABR_2015.pdf
• IFONAVIT: Cancela tu hipoteca, consultado el 20 de julio de 2015 en http://portal.infonavit.org.mx/wps/wcm/connect/infonavit/trabajadores/ya_obtuve_mi_credito/ya+obtuve+mi+credito+que+sigue/si_ya_terminaste_de_pagar/cancela_tu_hipoteca
• Secretaría de Hacienda y Crédito Público (SHCP), "Cómo cancelar el Registro Fedeal de Contribuyentes (RFC) cuando una persona fallece". Consultado el 11 de agosto de 2015, en ftp://ftp2.sat.gob.mx/asistencia_ftp/publicaciones/folletos10/cancelrfcfallepf.pdf
• Secretaría de Hacienda y Crédito Público (SHCP), "Segunda Resolución de Modificaciones a la Resolución Miscelánea Fiscal para 2014" y sus anexos 1-A y 22, consultado el 11 de agosto de 2015, en http://www.sat.gob.mx/informacion_fiscal/normatividad/Documents/2aRMRMF2014_05062014.pdf, consultado el 11 de agosto de 2015 en http://www.sat.gob.mx/informacion_fiscal/normatividad/
• NORMA Oficial Mexicana NOM-036-SCFI-2007, Prácticas comerciales-Requisitos de información en la comercialización de servicios funerarios, consultado el 10 de octubre de 2015 en http://www.dof.gob.mx/normasOficiales/2844/SEEC01/SEEC01.htm

Entrevistas:

• Maestro Carlos Ernesto Barragán y Salvatierra, Facultad de Derecho de la UNAM.
• Comisión Nacional para la Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef).
• Fondo de la Vivienda del Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (FOVISSSTE).
• Coordinación General de Comunicación y Apoyo del Instituto del Fondo de Vivienda para los Trabajadores (INFONAVIT).

Los imperceptibles trucos que te hacen comprar

Por Rebeca Cañón Reyes[1]

(1) Maestra en Mercadotecnia y catedrática en la licenciatura de Publicidad, Mercadotecnia y Análisis del Consumidor en la Universidad de la Comunicación.

¿POR QUÉ NOS SENTIMOS MÁS ATRAÍDOS HACIA UNAS TIENDAS QUE HACIA OTRAS Y COMPRAMOS DE MÁS? LOS ALMACENES SABEN QUE EL ACTO DE CONSUMIR VA MÁS ALLÁ DE LO RACIONAL

Podemos afirmar que muchos disfrutamos ir de compras. Dependiendo del tipo de tienda podemos gozar en mayor o menor medida de esta experiencia. Asimismo, el grado en que la disfrutamos obedece a gustos personales y estrategias comerciales de las marcas.

Si analizamos los gustos personales, tendrá mucho que ver si la compra que realizaremos es para uso personal o para hacer algún regalo. En el primer caso, el nivel de satisfacción cambiará si es una compra obligada, por ejemplo, si se descompuso mi televisión y tengo que remplazarla, o si la compra es "por puro gusto".

Así, muchas circunstancias influyen en la disposición para realizar una compra que se tiene en mente y afectan la decisión de visitar una tienda específica para llevar a cabo la compra. Las tiendas cuentan con elementos de mercadotecnia que logran atraernos a ellas para que sea ahí donde obtengamos nuestros productos y no en la tienda de la competencia.

Punto de venta

Lo primero en lo que las tiendas tipo boutique o departamentales trabajan es en su escaparate o vitrina. Este gran cristal iluminado y decorado nos mostrará, con pocos o muchos elementos, un "estilo" que la marca promete. Además, siempre presentará un concepto que irá de acuerdo a lo que nosotros como compradores deseamos, ya sea de manera consciente o inconsciente.

Con este componente demostramos que el refrán no se equivoca al decir que "de la vista nace el amor", ya que en México está comprobado que las prendas que portan los maniquíes en los escaparates son las más solicitadas y vendidas en la tienda. Esto hace que los almacenes deban contar con el inventario suficiente de las prendas que expondrá.

Pensemos en una de las tiendas departamentales más grandes del país. Una vez cruzado el umbral de su puerta, el personal saluda y da la bienvenida. Es una de sus políticas ya que estudios sobre el consumidor mexicano, llevados a cabo por ACFE Quality Services, S.C., indican que cuando somos abordados de forma cordial, la tienda duplica su probabilidad de venta. Por lo tanto, el personal deberá desarrollar la habilidad de socorrernos sin hacernos sentir hostigados con su presencia y amabilidad, ya que esto puede resultar en extremo contraproducente para nuestra experiencia de compra.

Los elementos ambientales de la tienda como iluminación, música y mobiliario son agentes prioritarios que detonan el alza o baja en las ventas. No necesariamente las tiendas más iluminadas son las que más venden, sino que la tienda que esté mejor iluminada y complazca más a sus clientes tendrá compradores más a gusto, con mejor experiencia de compra y listos para regresar, generando así clientes leales que se traducen en mejores ventas.

Los tres elementos anteriormente mencionados son tan importantes que deben ser homogéneos dentro de cualquiera de los puntos de venta de una marca. La música que se escucha, por ejemplo, en la sucursal de una tienda en la colonia Centro en Guadalajara debe ser la misma que suena en la sucursal de la colonia Del Valle del puerto de Veracruz. El sistema de audio debe estar contro-

lado por las oficinas corporativas de la marca para que el comprador tenga la misma experiencia de compra en cualquier punto del país. Lo mismo sucede con la iluminación y el mobiliario, deben ser idénticos para todas las sucursales, y sólo en casos excepcionales tendrá ligeras diferencias en su acomodo, de acuerdo a ventas de temporada o promociones especiales (*Shopper Marketing*, Markus Stählberg).

Smell like teen spirit

Actualmente, otra de las herramientas de mercadotecnia utilizadas para atraer clientes es colocar aromas. De acuerdo con la psicología del consumidor, los compradores perciben la experiencia de compra con los cinco sentidos y las marcas buscan envolverlos en un ambiente único. El olfato es el sentido con mayor conexión a las emociones y el interés de las marcas es engancharlos emocionalmente, lo cual crea relaciones más profundas y duraderas. Está comprobado que el aroma atrae clientes (*Brandwashed*, Martin Lindstrom).

Existen compañías que se dedican a elaborar el aroma de la marca: realizan estudios de mercado, se adentran en la vida, percepción, sensaciones y emociones de los compradores para determinar qué olor es el que identifica a la marca con ellos. El aroma es otro elemento que debe percibirse idéntico en cada una de las sucursales, no debe variar.

Dime con quién vienes

Además de los elementos anteriores existe otro de vital importancia, el acompañante. De quién vaya con nosotros dependerá el tiempo que pasemos en la tienda y compremos o no. Nuestro acompañante es un influenciador directo de nuestra compra.

Existen marcas con excelentes políticas de gestión de acompañantes. Un ejemplo es la estrategia que ha implementado una tienda de ropa para dama: han montado salas con pantallas para que, generalmente, hombres y niños descansen mientras las compradoras se prueban tranquilamente las prendas que escogen. Esto ha permitido a esa marca tener mayores ventas dentro del segmento de mujeres casadas y con hijos.

Por vergüenza

¿Te ha pasado? ¿Prefieres no preguntar el precio para no tener que comprarlo? Las tiendas saben que sólo estamos dispuestos a esperar de uno a tres minutos para que el vendedor nos dé información sobre un precio. Por ello, la visibilidad de éste se convierte en un agente sumamente relevante dentro de nuestro proceso de compra.

Si nos "avergüenza" preguntar y no estamos dispuestos a esperar para saber el monto de un producto, entonces las tiendas tienen claras políticas de visibilidad de precios. Tan importante es dicho elemento, que las marcas conocen la etiqueta de precio co-

> "Cuando somos abordados de forma cordial, la tienda duplica su probabilidad de venta"

mo “el vendedor silencioso”. Éste tiene la misma capacidad de un vendedor humano para generar o declinar una venta.

Producto

El empaque es un factor clave que genera alegría en nuestra compra. Muchas tiendas y/o marcas invierten gran parte de sus costos en que el aspecto de la envoltura, ya sea bolsa de papel, de plástico o una caja, sea representativo y lo suficientemente especial para que los compradores disfruten llevarlo mientras recorren el centro comercial.

El empaque es un elemento de publicidad para la marca. El hecho de que su nombre aparezca en él y los compradores lo lleven en las manos, hace que el resto de las personas que aún no compra en esa tienda, conozca el nombre y/o ubique la marca.

> “Gánese a los chicos y tendrá a toda la familia y el mercado futuro”
>
> Naomi Klein, economista

Compra

El momento de pagar es una operación delicada para la psicología del consumidor. Es la decisión final de compra y el vendedor es muy cuidadoso al hacer alguna nueva sugerencia, proporcionar más información e incluso ofrecer diversas formas de pago. Las promociones de la tienda toman también una gran relevancia, ya que están creadas para cerrar la venta en caso de que nos encontremos dudosos respecto a la compra. El vendedor deberá seguir orientado hacia nuestro servicio para que en este punto de cierre se cumpla satisfactoriamente el proceso de compra.

Las tiendas cada día se preocupan más por generar estrategias que les ayuden a aumentar sus ventas y a satisfacer mejor a los compradores. Con más productos, más sucursales y mejores promociones.

Como se pudo ver en Expo Antad 2014, los establecimientos tienen un gran reto y están tratando de resolverlo: quieren que el servicio al cliente sea replicable y medible. Esto quiere decir que todos los compradores, sin importar la sucursal o el vendedor con el que traten, tengan exactamente la misma experiencia de compra.

Parece un concepto fácil, pero debemos partir del punto en el que vendedores y compradores son humanos, así que si el vendedor tuvo un mal día en casa o le duele la cabeza, no podrá sonreírnos y tratarnos de igual manera a la de uno que se encuentre feliz. Asimismo, los compradores no tienen la misma actitud cuando están cansados y con hambre que cuando están felices y quieren comprar algo que por fin encuentran después de mucho tiempo.

La próxima vez que entres a una tienda, recuerda que cada elemento está estudiado para influir en tu decisión de compra y en la manera en la que lo haces. Todo está planeado para tener más clientes que estén dispuestos a gastar más.

Fuentes
Juan Carlos Fresco. *Marketing desde el punto de venta*. México: Ed. Ediciones Macchi
Dominique Mouton. *Merchandising estratégico*. FundEmi Books

Que el silencio no te alcance

Ponte a tono con tus oídos

Tus oídos no venían con instructivo ni con una pequeña nota de advertencia sobre cómo cuidarlos. Si los audífonos son los mejores amigos de tus orejas tienes que tomar algunas consideraciones

¡El cerumen no es mugre!

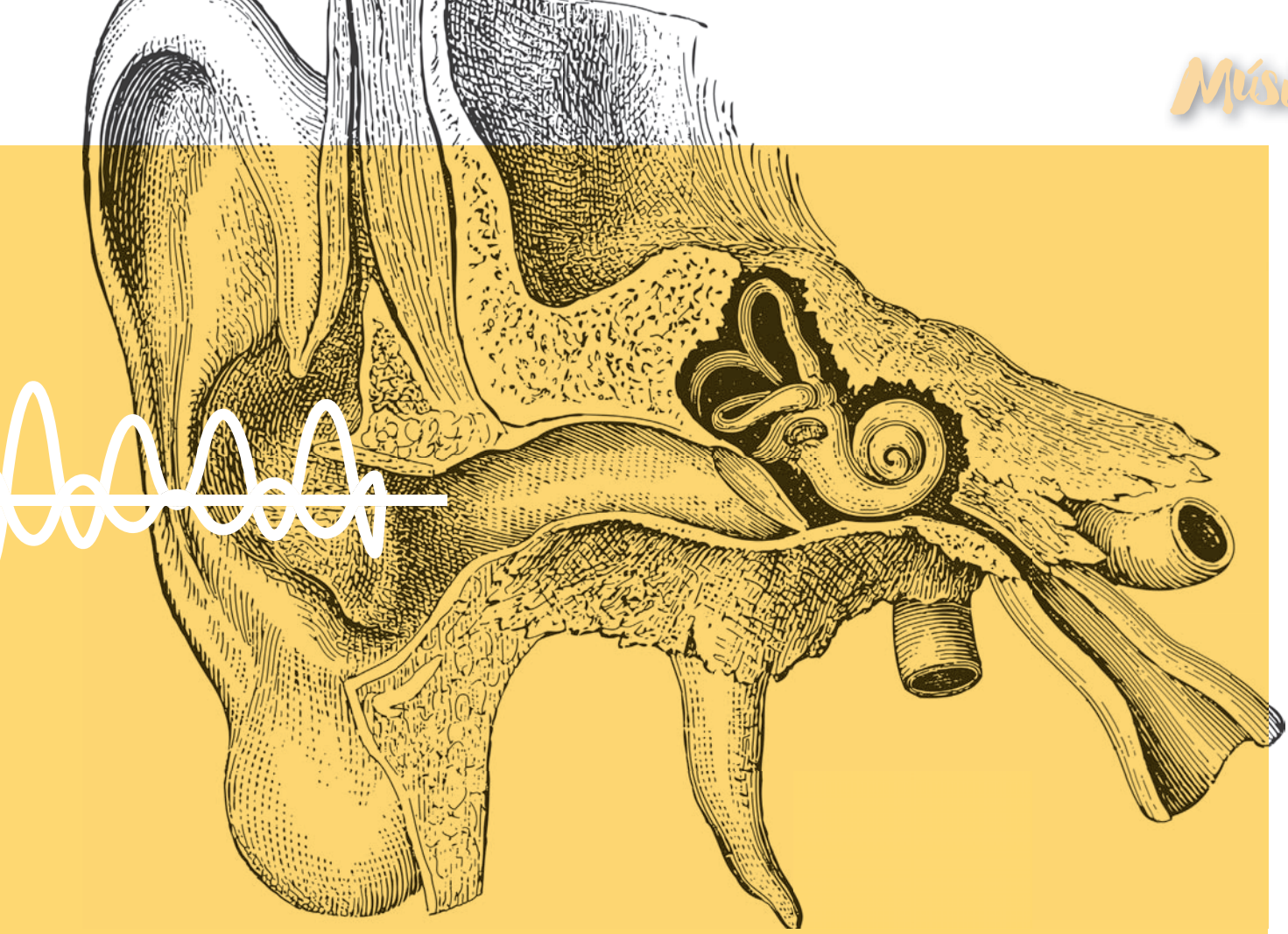
Si nuestro oído funciona correctamente produce poco cerumen sin ocluirlo y éste migra de manera constante. De acuerdo con el doctor Gallardo, cuando sale puede dar un poquito de comezón, se limpia con el dedo y eso es todo.

No es recomendable el uso de cotonetes porque, aunque sacan una parte del cerumen, otra la embarra o la puede introducir de nuevo, además de lastimar el oído.

Déjalos respirar

Cuando usamos los audífonos tipo botón, introducimos un elemento ajeno al cuerpo que permanece ahí por largos periodos de tiempo, eso provoca que el conducto auditivo sufra algunas alteraciones.

El otorrinolaringólogo Francisco José Gallardo, presidente de la **Sociedad Mexicana de Otorrinolaringología y Cirugía de Cabeza y Cuello** (SMORLCCC), explica que los conductos auditivos son una parte del cuerpo de difícil acceso, recubierta de piel, que necesita estar seca y en contacto con el aire. En los conductos se produce una secreción llamada cerumen o cerilla, encargada de la limpieza de los canales auditivos y de mantener el PH de la piel del conducto y lubricarla, así como evitar la entrada de cuerpos extraños. El doctor Gallardo explica que, al usar audífonos, "nuestro cuerpo detecta que hay un elemento extraño introducido constantemente y produce más cerumen, por lo que [el conducto]



El oído no discrimina sonidos, escucha el tránsito con su orquesta de cláxones, no puede negarse a escuchar al vagonero que con sus potentes bocinas llama la atención de todos en el metro, aguanta el antro en el que ponen sus rolas favoritas al volumen más alto posible. Ya se acostumbró a los sonidos cotidianos como el pasar de los aviones o la banda de guerra de la escuela que ensaya todos los días a la misma hora junto a tu casa. Entre tanto ruido, a veces, olvidas que puede escuchar sonidos, como el viento que juega con los colgantes de percusiones en los espacios abiertos o el canto de las aves, porque ya no prestas atención. De cualquier manera, todos los sonidos siguen ahí, pero ¿qué pasa con tus oídos si usas audífonos para esquivar todo ese sonido y ruido incidental al escuchar a tu banda favorita o cuando le subes al *soundtrack* que preparaste para escuchar de camino al trabajo o a la escuela?, ¿qué pasa si no te los quitas ni para dormir?

Los audífonos son ese pequeño gran invento que llegó para llevar la música a todos lados incrustada a nuestros oídos. Son la promesa de aislar y evadir al mundo, todos los hemos tenido. Operan de la misma forma que las bocinas que conectamos a los estéreos o a los minicomponentes, sólo que en una escala diminuta. Los hay de botón, que se introducen en el conducto auditivo externo, o de concha, reconocibles por la diadema.

podría bloquearse al formarse un tapón". Esto no es nada que no se resuelva con una limpieza. Sin embargo, no te olvides que los oídos necesitan tiempos de descanso y ventilación.

Del uno al 10, ¿qué tan susceptibles son tus oídos?

Vas a elegir unos audífonos y te preguntas cuáles lastimarían menos tus oídos, ¿por cuáles te decides?, ¿por los de botón o los de diadema y concha? Lo que pensaría la mayoría de las personas es que los audífonos de botón pueden lastimarte más porque son intracanal, sin embargo, el otorrinolaringólogo nos resuelve la duda: "Los dos pueden lastimar porque el daño por ruido no se lleva a cabo en el oído externo, ocurre en el interno. No depende del tipo de audífono sino del volumen".

Los factores que intervienen cuando hay daño son:

- Volumen
- Tiempo de exposición
- Susceptibilidad personal

De estos tres, el factor determinante es la susceptibilidad personal, es decir, que no es igual para todos, "puede haber una persona que use audífonos para oír música con fines recreativos durante cuatro horas y no le pasa nada, porque tiene una tolerancia alta al dolor, pero una persona con un oído frágil, lábil, susceptible de dañarse, con dos horas de oír fuerte, termina con un zumbido intenso, aturdido y mareado, esa exposición a ruido, repetida, puede causar un daño irreversible. Obviamente, mientras más volumen, más tiempo de exposición y más sensible es el paciente, pues más fácil se lastima el oído".

Decibel o decibelio
Es la unidad con la que se mide la intensidad o volumen del sonido y su símbolo dB.

Los auriculares pueden tener una capacidad de subir hasta 100 dB.

Ese zumbido que escuchas al salir de un antro o concierto es un primer aviso de que esa exposición al ruido te puede causar daño auditivo

¿Cuánto le subes cuando le subes?

Si hablamos de volumen, nuestras medidas son: "súbele más" o "bájale, está muy fuerte". Realmente nunca sabemos qué tanto volumen es el que estamos escuchando y los audífonos no están graduados para saberlo.

La unidad de medida del volumen son los decibeles, el volumen promedio para evitar daños auditivos o traumas acústicos puede calcularse de una forma muy sencilla y es la que recomienda el doctor Gallardo: "En una escala del uno al 10, no es recomendable subir el volumen más de 50%, arriba de esto seguramente estaremos provocando volúmenes de 70, 80, 90 o más decibeles que pueden lastimar el oído interno. Ahora que, si te gusta mucho una canción, le puedes subir un ratito, la escuchas y luego hay que volverle a bajar. Así no pasa nada".

La **Organización Mundial de la Salud** (OMS) calcula que 1100 millones de jóvenes de todo el mundo podrían estar en riesgo de sufrir pérdida de audición debido a prácticas auditivas perjudiciales. Más de 43 millones de personas de entre 12 y 35 años padecen una pérdida auditiva discapacitante debido a diferentes causas.

De los adolescentes y jóvenes de entre 12 y 35 años de países de ingresos medianos y altos:

- Casi 50% están expuestos a niveles de ruido perjudiciales a consecuencia del uso de dispositivos de audio personales, como reproductores de MP3 y teléfonos inteligentes.
- Alrededor de 40% están expuestos a niveles de ruido potencialmente nocivos en clubes, discotecas y bares.

Fuente: Organización Mundial de la Salud

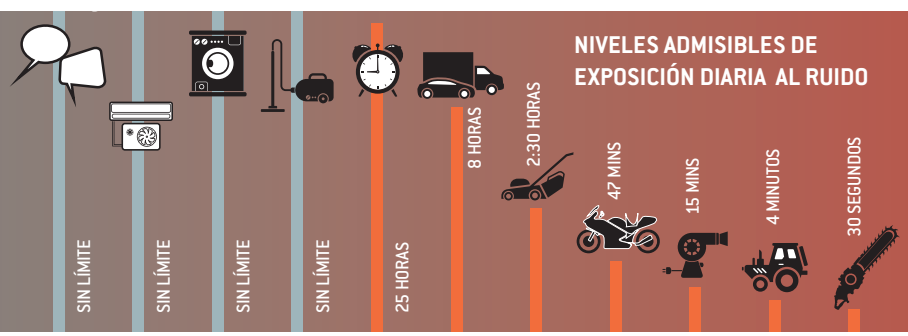
Cuando la costumbre es más fuerte que el ruido

Vivimos expuestos a cualquier clase de sonidos, volúmenes y tiempos de exposición al ruido. La famosa frase "a todo se acostumbra uno" es cierta, el cuerpo también se adapta a entornos auditivos agresivos. Por ejemplo, las personas que viven junto al aeropuerto sienten descontrol del ruido los primeros días hasta que se acostumbran, incluso pueden dormir mientras los aviones despegan y aterrizan cerca de ellos.

Si te puedes acostumbrar al ruido de la turbina de un avión rugiendo sobre tu oído, te puedes adaptar a todo. Vivimos en ciudades ruidosas. El doctor Gallardo explica que cualquier persona puede estar expuesta al ruido todo el día sin afectaciones, mientras el sonido no rebase los 80 decibeles, pero si sucede lo contrario, el efecto de daño será acumulativo.

El gran problema es que la pérdida de la audición es asintomática, cuando ensordecemos no tenemos conciencia de los sonidos que estamos perdiendo y que habremos perdido para siempre.

Para evitar riesgos, la duración del sonido debe disminuir conforme aumenta el volumen. Aquí se muestra la duración diaria admisible a distintos decibeles, con ejemplos de niveles sonoros de distintos objetos, indicando la duración máxima de exposición para una audición segura. El volumen recomendado de cualquier sonido debe ser debajo de 85 dB por máximo 8 horas.



De zumbidos y otros grillos

Todos lo hemos experimentado, fuiste a un antro a divertirte y la música se sentía genial, al salir notaste que escuchabas como un zumbido, un sonido como si saliera de una bocina reventada o de una olla exprés, campanitas o hasta grillos. Ese sonido extraño que detectaste se llama *tinnitus* o acúfenos. Ese simple zumbidito es un síntoma y un primer aviso de que la exposición al ruido pudo haber provocado un daño auditivo, que puede clasificarse en:

Grado uno. Sucede después de la exposición a volúmenes altos. Cesado el estímulo auditivo aparece el zumbido, después de unas horas en silencio y reposo, los oídos se recuperan y todo vuelve a ser como antes. Este daño es reversible.

Grado dos. Es irreversible. Resulta después de mantenerte expuesto a altos volúmenes por largos periodos de tiempo y en consideración a la sensibilidad de tus oídos. Lo primero que se pierde en este nivel son las frecuencias agudas de la audición. Es importante que sepas que si tus oídos están dañados en este grado probablemente no te des cuenta de que has dejado de escuchar sonidos como el cantar de los pájaros o las alertas de algunos teléfonos celulares.

Grado tres. Hay una evidente manifestación de trauma acústico y sucede cuando las personas empiezan por tener una discriminación fonética, es decir, entienden una palabra por otra y se les dificulta entender cuando una conversación está rodeada de ruido ambiente.

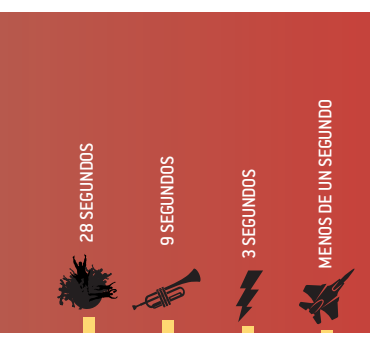
Con el paso del tiempo, el oído sufrirá un deterioro natural. A los **45 años** comienza a **detectarse** el **desgaste** de la **calidad auditiva** y es un buen momento para visitar al médico otorrinolaringólogo y valorarse con una audiometría. Es importante que cuides y revises tus hábitos si no quieres unos oídos de 45 años cuando tienes menos edad.

EL DAÑO NO ES SÓLO EN LOS OÍDOS

Ahora sabes que no debes exponerte mucho tiempo a altos volúmenes y considerar qué tan sensibles son tus oídos. Lo que tal vez desconozcas es que el uso de audífonos puede afectar también al sistema nervioso central, causar estrés, aumentar la producción de ácido gástrico, elevar la frecuencia cardiaca, la presión arterial, el pulso y alterar el ritmo del sueño, sí… todo eso.

¿Cómo pueden causar esto los audífonos? El doctor Gallardo explica que, al exponernos a volúmenes altos durante un tiempo excesivo, "la vía auditiva lleva impulsos eléctricos hasta el cerebro en la corteza temporal que conecta con el sistema nervioso autónomo y el sistema límbico. El sistema nervioso autónomo controla todas las funciones autónomas del organismo y los sistemas autónomos que se ven alterados cuando la vía auditiva está súper excitada y eso comunica al sistema límbico emociones, genera estrés, puede provocar ansiedad e insomnio, a su vez activar el sistema nervioso autónomo y provocar todas esas reacciones".

No dejes que el uso de audífonos se convierta en una pesadilla si el buen uso de los mismos puede ser tu gran compañía.



"Volúmenes de **70, 80, 90** o más **decibeles** pueden **lastimar** el **oído interno.**

Si te gusta mucho una canción, súbele mientras la escuchas y luego vuélvele a bajar. Así no pasa nada"

Doctor Francisco José Gallardo

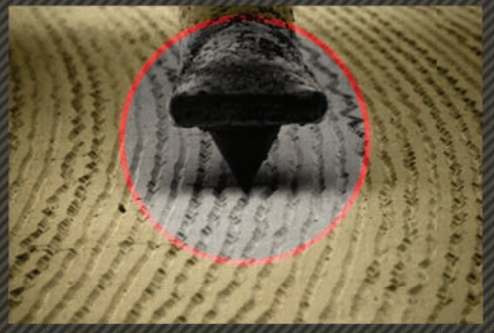
EL REGRESO DE LAS Tornamesas

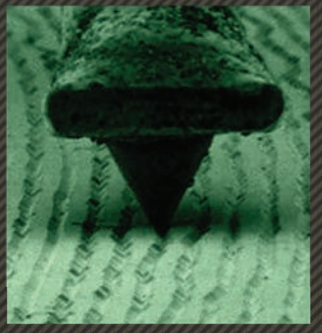
Ya sea por moda o nostalgia, porque eres hipster o porque ya estaba en tu casa, justo cuando estabas por tirar los discos de vinilo que te heredó tu papá, este aparato de antaño está viviendo un segundo momento de gloria

El funcionamiento de un **tocadiscos o tornamesa** consiste en **extraer y amplificar** la música contenida en un disco de vinilo, concretamente en los surcos grabados en él. Para ello, es necesaria una aguja que recorre la canción grabada, **reproduciendo la vibración** almacenada en él y **amplificándola.**

¿Cómo se reproduce el sonido?

El brazo fonocaptor se apoya en el disco para leer las canciones. Éste contiene la **cápsula fonocaptora**. En su interior, **la aguja** encargada de leer los surcos vibra en función de las alteraciones que encuentra. Esos movimientos se trasladan a un electroimán que, al recibirlos, genera una pequeña electricidad amplificada por el tocadiscos y escuchada a través de los altavoces.





Tipos de agujas

AGUJA DE PUNTA CÓNICA

Al no estar en total contacto con el disco produce distorsiones en el sonido

AGUJA DE PUNTA ELÍPTICA

Mejora la calidad del sonido ya que es más pequeña

AGUJA DE PUNTA MULTIRRADIAL

Al tener forma de pirámide invertida está en total contacto con los laterales del surco y la distorsión es prácticamente nula

FUENTES

Carl Hausman, Fritz Messere, Lewis O´Donell, Philip Benoit. (2011). Producción moderna de radio: producción, programación y ejecución. México: CENGAGE LEARNING.

Tocadiscos, en http://ingeniatic.euitt.upm.es/index.php/tecnologias/item/633-tocadiscos Consultado el 17 de agosto

Vinilos Adictos. Cómo elegir un tocadiscos. Guía básica, en http://viniloadictos.com/como-elegir-un-tocadiscos-guia-basica/ Consultado el 17 de agosto de 2015

¿Sabes cómo se llaman todas las partes de un disco vinilo?, en http://www.stagebysony.com/sabes-como-se-llaman-todas-las-partes-de-un-disco-de-vinilo/ Consultado el 18 de agosto de 2015

Duplicación de vinilo, en http://growinupstudios.com/duplicacion-de-vinilo/ Consultado el 18 de agosto de 2015

Record pressing, en http://www.recordpressing.com/services/vinyl/about/ Consultado el 26 de agosto de 2015

Gráfico: Arnulfo Guevara

Streaming musical

Que la música no pare

Por Héctor Padilla

EL NUEVO MODELO DE NEGOCIO DE LA MÚSICA SON LOS SERVICIOS DE *STREAMING*. AQUELLOS QUE OFRECEN MÚSICA ILIMITADA PARA ESCUCHAR LO QUE QUERAMOS, COMO QUERAMOS Y CUANDO QUERAMOS. COMO EN CUALQUIER TENDENCIA HAY VARIAS OFERTAS PARA ELEGIR LA QUE MÁS NOS CONVENGA, DE ACUERDO A PLANES Y CARACTERÍSTICAS DIFERENTES

De un disco grande y negro o de un casete, se pasó a otro más pequeño y plateado. Después, el contenedor físico fue innecesario y se le extrajo la médula: la información.

A grandes rasgos, esta es la evolución de los formatos en los cuales adquiríamos música. Una canción, convertida en algo intangible, parecía ser el último escalón, no se lograría algo más allá de un código. Pero finalmente se consiguió que el usuario disfrutara del archivo, aunque no fuera el dueño y ni siquiera tuviera el formato físico.

Los servicios de música vía *streaming* ofrecen un inmenso catálogo musical de todo tipo de género, intérprete, idioma y de todo tiempo. En realidad nos presta el servicio para que escuchemos las canciones, las acomodemos en listas de reproducción e incluso las compartamos en nuestras redes sociales. Todo, sin ser de nuestra propiedad.

Un servicio de música vía *streaming* pone a disposición del consumidor un catálogo que puede o no variar de acuerdo a la región que le corresponda y ofrece diferentes planes y paquetes de pago.

Gratis, pero con comerciales. Fuera de línea, pero limitado. Prueba sin costo o pago *premium*.

Así como el objeto físico que albergaba el material musical completo se ha transformado, también ha cambiado nuestro concepto del disco, que se entiende ahora como un proyecto artístico y no como un mero contenedor.

¿Hace cuánto que no compras ni escuchas un disco completo? Te aseguro que así como el tamaño de los acetatos se fue reduciendo, también las cifras de tu respuesta.

Uriel Waizel, jefe de Contenidos Musicales en Ibero 90.9 y coordinador en Red Bull Panamérika, nos responde sobre si hoy en día escuchamos más o menos música: "Es muy relativo. Más en cantidad, pero en dudosa calidad: no tanto de audio, sino de atención a la música. Creo en el *deep listening* (prestar atención, escuchar detalladamente), pero como cualquier otra persona sufro de déficit de atención de la era digital (*multitasking*, le llaman)".

Antes, comprar un disco parecía una mala idea porque solía traer dos o tres canciones buenas. Cierto o no, hoy buscamos escuchar canciones populares de manera consecutiva, y los servicios de *streaming* nos las dan, literalmente, con un clic.

Habrá algunos osados que escucharán a los artistas similares que nos recomiendan o listas de reproducción ya armadas, y al final descubran un proyecto que les encante. El triunfo definitivo será que lo recomienden a los contactos de sus redes sociales.

Los servicios musicales por *streaming* no han dejado a un lado la otra tendencia en línea: la interacción. Hoy en día es imperdonable que algún servicio o contenido no te invite a compartir, dar "me gusta", hacer un comentario o suscribirte para tejer una red que te mantendrá activo.

Los servicios musicales por *streaming* no exigen mucho, lo mínimo que tienes que hacer es crear una cuenta con un correo electrónico, una contraseña y listo. La mayoría tienen planes gratuitos o periodos libres de costo.

OPCIONES

Diccionario mínimo

Streaming: se trata de una transmisión de audio o video, sin interrupción, que requiere de una conexión a internet para poder ser consultada. A diferencia de las descargas digitales, un *streaming* no ocupa espacio de memoria o de capacidad en el dispositivo en el que lo consumes.

El servicio musical por *streaming* más popular es **Spotify**.

Free: opción gratuita con comerciales. No hay saltos de canciones ilimitados (si no te gusta una canción piensa si la adelantas o mejor esperas a que termine). Sólo la puedes escuchar en línea y no tienes acceso a todo el contenido extra exclusivo.
Premium: **99 pesos** al mes. Reproduce en línea o sin conexión, es decir que puedes seleccionar canciones para escucharlas sin necesidad de internet y sin anuncios. El audio es de mejor calidad y tienes acceso a material exclusivo, días antes del lanzamiento de producciones nuevas.
Family: es un derivado del ***Premium*** porque obtienes el **50%** de descuento por cada cuenta adicional. Cada integrante puede tener sus propios *playlists* y escuchar por separado lo que desee, inclusive al mismo tiempo.
Cuenta con tarjeta de prepago disponible en supermercados y tiendas de conveniencia.
Puedes acceder desde su página o bajar la aplicación para tu computadora, **Windows Phone**, **iOS**, **Android**, **Playstation** y **Blackberry**.
Puedes seguir cuentas oficiales de personalidades y marcas, o de gente con la que compartes el mismo gusto musical.

Deezer

Te pedirá que elijas tus géneros y artistas favoritos. Dependiendo de lo que escojas, te seguirá dando opciones hasta que quieras finalizar esta etapa. Puedes decidir si escuchas música de esos artistas o seguir "tu *flow*", una *playlist* con artistas similares.

Cuenta con aplicación para **Android**, **iOS** y **Windows Phone**.
Cuenta con aplicaciones por separado, incluyendo juegos basados en adivinar música, calendario de conciertos cercanos, control de la música, especiales de artistas, etcétera.
Tiene **opción gratuita**, pero también opción de pago por **99 pesos** al mes, sin anuncios, descargas de música para escuchar sin conexión y mejor calidad de audio.
Cuenta con **tarjeta de prepago**.

Rdio

Su propio nombre indica que presume de sus "estaciones de radio". En cuanto te conectas crea una estación con tu nombre, "Revista del Consumidor FM", por poner un ejemplo, ahí podrás hacer *playlists*, regresar a lo que ya has escuchado o compartir tus listas.

Rdio gratuito: Con anuncios y reproducción ilimitada con conexión a internet.
Rdio web: **49 pesos** al mes, sin anuncios y sin límite de saltos.
Rdio *unlimited*: **99 pesos** al mes. Todo lo anterior más descargas a móviles ilimitadas para escuchar sin conexión.
Cuenta con *playlists* de estaciones de radio del país e internacionales.
Puedes descargar canciones para escuchar fuera de línea.
Puedes entrar desde su página o bajar la aplicación para tu computadora, **Windows Phone**, **iOS**, **Android** y **Blackberry**.
Cuenta con tarjetas de prepago.
Cuenta con paquetes familiares.

Apple Music

Es el servicio más reciente. Después de cambiar la industria musical y convertirse en el líder de las compras digitales, iTunes ahora ofrece su *streaming* musical. Pero ojo, parecería lógico que lo mismo que se puede comprar en iTunes se pudiera escuchar o ver en Apple Music, y no es así. Cuestión de derechos que seguramente resolverán poco a poco.

La primera vez que entras a Apple Music te pregunta por tus gustos musicales, posteriormente por tus bandas favoritas y hace una selección a partir de tus géneros. Puedes elegir o eliminar los que te propone. Lo siguiente será la recomendación de varios *playlists* ya creados a partir de tu selección.

El costo mensual es de **99 pesos**.
Cuenta con un paquete familiar.
Cuenta con una estación de radio llamada **Beats 1**, curada por personalidades de **Radio 1** de la **BBC** de Londres.
Al habitar **iTunes** es fácil confundirte entre tu música, tus listas de reproducción, tu dispositivo, la **iTunes Store**, la estación de radio, las listas de **Apple Music** y el mismo **Apple Music.**
Funciona en cualquier dispositivo **iOS**, incluyendo el **Apple Watch**, pero se espera para finales de 2015 una versión para **Android** y **Apple TV**.
No necesitas descargar una aplicación extra.
Cuenta con una prueba **gratuita** de **90 días**, pero para poder activarla debes ligar la información de una tarjeta de débito o crédito.

Playlist: lista de canciones acomodadas de acuerdo al género, artista, motivo, época y un largo etcétera. En los servicios musicales de *streaming* puedes crear tus propias *playlists*, escuchar las de otros usuarios o las que te propone el servicio.

Archivo de alta resolución: entre más alta sea la resolución de una imagen o audio, mejor su calidad. Sin embargo, el archivo es más pesado y ocupa más espacio.

Crowdfunding: sistema de financiamiento, por lo general en línea, en el que el creador pone a disposición de aquel que así lo desee un programa de apoyo económico voluntario para poder realizar o terminar un proyecto.

ARTISTAS

¿A los artistas les conviene tener su música en estos servicios? Uriel Waizel nos explica:

"Aún en los noventa, en la época pre-Napster, los canales para que los artistas dieran a conocer su música eran hegemónicos. Aquéllos, dentro de dichos canales, se convertían en –contados– titanes. Hoy hay menos titanes y más fama atomizada, sectorizada, particularizada. Los *streams* sí facilitan dar a conocer la música de los artistas, pero son solamente la plataforma. Aún nos son necesarios los líderes de opinión, curadores, locutores, *influencers*, DJ, amigos o enterados de la música y la moda, que agrupen, seleccionen y recomienden qué escuchar, qué rutas navegar entre el océano de música disponible".

"[En cuanto a pagos y regalías, les conviene] poco, a menos que sean figuras mediáticas y tengan gran exposición. Sólo así las décimas de dólar pueden agruparse –como gotas de agua– y representar una cifra respetable. Es necesario que los artistas menores cuenten con una buena representación (sello, manejador, agencias), que logren cabildear con los *streamers* para conseguir un espacio en los menús principales de los servicios, o bien que sus canciones sean consideradas en playlists de alta exposición y utilidad: una rola bien posicionada puede viralizarse y vender más. El *streaming* y su retribución económica ha dejado de ser prioridad en la venta y se ha convertido en vía de exposición. La analogía podría ser que los *streamers* son a la radio de los ochenta lo que YouTube es a MTV de aquella década. Me gustan los modelos de BandCamp y los *crowdfundings*: el dinero llega más directo al músico, sin tantos intermediarios".

LÍNEA DEL TIEMPO

Evolución de los formatos comerciales de almacenamiento de música

1877 - Cilindros fonográficos. Estos objetos se colocaban de manera vertical y contenían la información por fuera.

1948 - Vinilo o acetato. Reemplazaron a los cilindros como el formato comercial por excelencia.

1958 - Casete. Después de cuatro años de investigación se lanzó de manera comercial este formato, al mismo tiempo en el que el acetato evolucionó al formato estereofónico.

1962 - Cartucho. Conocidos como los "cuatro tracks", se acerca más al casete por manejar también una cinta. Se comercializaron reproductores para auto, siendo los primeros autoestéreos.

1963 - Casete compacto. Más pequeño que el primer casete. Es el que todos conocemos y convivió con el CD. Además de la portabilidad, revolucionó y facilitó la grabación de material por parte del usuario.

1979- Walkman. Aparece el primer reproductor portátil de casetes.

DIGITALES

Hay muchos consumidores que después de una pesada mudanza agradecen que hoy en día no tengan que cargar con tantos pedazos de cartón y plástico. Los DJ ya tienen la opción de elegir qué material pondrán desde el acetato, cuál desde el CD y cuál desde su dispositivo electrónico. La portabilidad es una gran ventaja, pero ¿qué tanta energía y datos consume el *streaming* musical?

David Ochoa, periodista especializado en tecnología y titular durante más de 10 años de Byte Podcast (www.bytepodcast.com), nos explica: "La calidad de la música en *streaming* para los dispositivos móviles varía de acuerdo a los diferentes servicios y al tipo de suscripción: suele ser más alta para usuarios que pagan una cuota mensual que para los que usan la opción gratis, si es que existe. En promedio, una hora de música usa alrededor de 50MB, lo cual significa que para terminarnos un plan de 1GB de datos móviles, tendríamos que hacer *streaming* durante un día completo. El uso de la batería no es prohibitivo, pero hay que tomar en cuenta que las *apps* de *streaming* de música usan más recursos que una *app* normal que no transmite datos y que no genera audio".

Siendo un melómano declarado, además de amante de la tecnología, a David Ochoa sí le gustaría tener en nuestro país un servicio con audio en alta definición: "Los archivos de Tidal son más grandes, por lo que el ancho de banda que consume es mayor, pero si tenemos audífonos y sistemas de audio de alta resolución, deberíamos empezar a exigir mejor calidad en el

VINILES

No son pocos los conocedores de la industria, además de los coleccionistas y los melómanos, los que saben que la manera en la que consumimos la música seguirá siendo dictada por la tecnología. Si bien es cierto que el vinilo como formato ha regresado con mucha fuerza, no se trata sino de un "capricho" en el buen sentido de la palabra. Como consumidores, es fascinante pasar varios minutos barajeando con nuestros dedos la oferta de un mercado de acetatos o hasta de las cada vez más escasas tiendas de discos compactos.

A nueve de cada diez artistas mexicanos les interesa poner a la venta vinilos, ya sea por darse un gusto, ya por tener su propio disco o su propio material en el formato y forma de los mismos artistas que los enamoraron hace varios años y que los inspiraron a dedicarse a esta carrera y arte.

El diseño de la portada y contraportada siempre lucirán mucho mejor en el gran cartón que alberga al disco compañero de una aguja.

"Al parecer, los formatos y plataformas de consumo no desaparecen sino que conviven. Muestra de eso son los resurgimientos de los vinilos y el casete. El arte-objeto del vinil sigue siendo la norma. Un consumidor de vieja escuela no se conforma con estrimear la música de la nube. Necesita tocarla, abrazarla, verla a detalle, atesorarla, experimentarla como un acompañante gráfico, informativo y narrativo de la propia música. Pero habrá que preguntarle a las nuevas generaciones para ver si realmente les importa el soporte físico de la música o la música en sí. Se tiende a lo inmaterial, a lo ligero, a los servicios de renta (como la Ecobici o los coches Carrot), que no ocupen gigabytes en sus dispositivos o espacios (y polvo) en sus reducidas casas", dice Uriel Waizel.

"Las letras y créditos, no es lo mismo consultarlos en Google o Wikipedia que tenerlos en la mano (cual libro) mientras se escucha la música. Ya vendrán las piezas digitales con realidad aumentada, en las que, mientras escuchas la música en la tableta o en un videomuro, puede aparecer la información, gráficos o juegos que acompañen a la rola: ejemplo de esto es el juego de Squarepusher Stor Eiglass que muestra avances en esta línea", continúa Waizel.

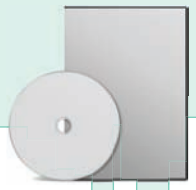
1982 - Disco Compacto. Formato digital que no sólo transformó la industria de la música, sino la del cine, video y videojuegos al convertirse en un estándar para comercializar material de entretenimiento.

1987 - DAT (Digital Audio Tape). Es para el casete lo que el disco compacto para el vinilo. Su éxito se dio sólo entre medios profesionales.

1992 - MiniDisc. Mezcla de disco y cartucho. Fue más popular entre los profesionales de los medios que entre el consumidor común. El último de sus reproductores se vendió en 2013.

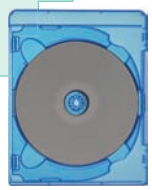
1995 - MP3. Aparece este formato de codificación digital de audio.

1997 - DVD. A pesar de estar más ligados con el video, también pueden emplearse para almacenar audio y cualquier tipo de datos.



2001 - iPod. Permite almacenar cientos de *tracks* de música en archivos digitales.

2006 - Blu-ray. Después de ganarle la batalla al HD-DVD se convirtió en el sucesor del DVD. Puede usarse para almacenar audio.



audio. Dos elementos se conjuntaron para que dejara de amasar música en mis discos duros: la aparición del *streaming* de música como modelo comercial y la noción de tener todo el día acceso a internet y con buen ancho de banda para poder escuchar música sin tener que parar porque fallaba la conexión o porque era muy pesado el archivo. Hoy, esas condiciones se cumplen también en mis dispositivos móviles, por lo que lo único que consumo es música en *streaming*".

Como en cualquier pasatiempo que requiera de nuestra atención y pasión, coleccionar música hoy en día podría parecer un arte distante. "Vistos desde fuera, pareceremos maniáticos, y no faltará quienes así nos vean", dice el catedrático de Musicología de la Universidad Veracruzana, Ricardo Miranda, y también se muestra renuente a jugar con los servicios de música por *streaming*: "Cuando me hablan de comprar discos en internet, de bajarlos de la red o, peor aún, cuando mis alumnos me hablan de Spotify, mis oídos tienden a cerrarse, no sé de qué me hablan. Nada como encontrar discos inesperados donde menos se lo espera uno. ¿Cuántos discos no se adquieren sin haber pensado en ellos?".

La calidad de los archivos digitales comprimidos es otra de las características que preocupan a Ricardo Miranda, y explica: "¿Es necesario tener un gran equipo para luego escuchar música tan pobre? ¿Cuál es el sentido de tener un Aston Martin si vamos a manejar por Periférico y Viaducto? Y, sin embargo, también ha de ser cierta esa adaptación de un refrán que dice 'Dime en qué oyes y te diré quién eres'".

El futuro

Al principio del artículo analizamos cómo el contenedor de la música se fue reduciendo hasta prácticamente no existir y habitar de manera digital. ¿Cuál podría ser el siguiente paso?

Tienen que venir experiencias holísticas. El entretenimiento sigue siendo fragmentado: escuchas música o revisas tus redes sociales, descansas o prendes la tele y ves Netflix, o peor, brincas entre una cosa y otra sin dedicarle tu total atención a cada acto. Me parece que el cine sigue siendo el rey en lograr que el espectador tenga al menos una hora y media de inmersión y atención total a una obra. Ya sea en espectáculos 3D de Kraftwerk o los Beatles en Cirque du Soleil se valorarán más los espectáculos vivenciales. En la intimidad tendría que venir una combinación extraña de escucha de música con juego de video interactivo para celebrar alguna especie de concierto o ritual colectivo. Si vemos alrededor y sumamos el juego de Guitar Hero con el karaoke, la inmediatez de las redes sociales en eventos como el Oscar o los mundiales y añadimos la experiencia de juego simultáneo *multiplayer* que se da en cualquier consola, podemos tener un panorama actual del entretenimiento casero, el cual eventualmente irá atando sus cabos. La única manera en que podemos escuchar música, en su esencia, es con disciplina y atención, con audífonos y un buen sillón; o bien, haciendo un deporte (con audífonos) o manejando en carretera.

"El *streaming* es un medio. El fin será el que los usuarios sepan otorgarle a la música, y en ese aspecto vivimos en una extensísima y global heterogeneidad de estilos de vida y maneras de vivir y usar la música", sostiene Uriel Waizel.

La manera en la que consumimos música ha cambiado. Menos discos, más canciones. Menos carreras, más artistas. Menos espacio, más capacidad. Menos clics, más opciones.

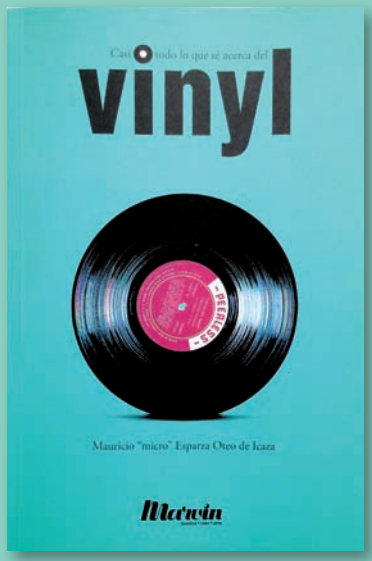
Citas de Ricardo Miranda. Quodlibet. *Revista de la Academia de Música del Palacio de Minería*, Invierno 2014, año 3, número 15.

La guía del vinilo

Lectura obligada, ya seas melómano o villamelómano.

Ante la constante curiosidad de sus sobrinos, Mauricio el "micro" Esparza, un ferviente coleccionista de vinilos desde su infancia, defensor de la calidad de audio en vinilo y personaje cercano a la escena musical (ha diseñado portadas para Café Tacvba), decidió escribir este manual que resulta útil para iniciados y novatos.

El libro va desde cómo y dónde comprar los vinilos, hasta cómo cuidarlos. Además, incluye un interesante recuento de discos de culto en el rock nacional.



Casi todo lo que sé acerca del vinyl
Mauricio "micro" Esparza Oteo de Icaza, Marvin, 2014.

Todos los viniles llevan a la Roma

Cinco tiendas en el DF que han puesto a girar los acetatos.

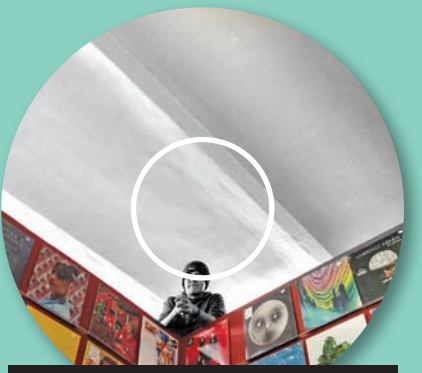
Como una respuesta al exagerado avance tecnológico del inicio de este siglo, ha surgido un inusitado revival de la música en formato Long Play. Sí, aquellos viejos discos fabricados en vinilo plástico resucitan del olvido, los antiguos se revenden o han comenzado a reeditarse, incluso hay artistas que lanzan sus nuevas producciones en este formato.

Se trata de un mercado de nicho para melómanos y coleccionistas, aficionados al jazz y rock principalmente, que protestan ante la poca fidelidad de los formatos digitales y la deshumanización del *streaming*. Pareciera que el disco en físico les permite resucitar la música a su estado tangible de fetiche coleccionable.

En este boom, la Ciudad de México ha visto un renacimiento del vinilo, de manera muy particular en el nuevo barrio bohemio de moda, la colonia Roma. Aquí se han mudado melómanos que llevaron su gusto por el vinilo hasta el punto de abrir una tienda especializada. He aquí cinco tiendas representativas en orden cronológico.

Aquarius
Sobreviviente del siglo pasado y en vías de cumplir 35 años. Su propietario, Eduardo Carsi, prácticamente heredó la tienda a su hijo, quien continúa con el proyecto que ha visto el *fade out* y *fade in* de las llamadas tortillas negras. Surgió como una tienda especializada en rock con énfasis en la vertiente del rock progresivo, aunque también hay mucho metal. Todos sus productos son nuevos.

Coahulia 168
Lunes a sábado de 11:00 a 18:30 horas
facebook.com/pages/Discos-Aquarius



La Roma Records
Como reza su eslogan, "el disco es cultura" y el pasado agosto cumplieron tres años de promoverla en su pequeño pero muy surtido local. Se especializa en novedades de rock, pero también puedes encontrar discos usados, así como una sección especializada en electrónica y artículos para DJ. Cuentan con servicio técnico para tornamesas, además funcionan como sello discográfico y foro musical donde nuevas bandas pueden promover su material.

Álvaro Obregón 200
Lunes a sábado de 12:00 a 20:00 horas
Domingo de 12:00 a 16:00 horas
laromarecords.com

Música en vinyl
Comenzaron de manera casera, primero en la colonia Narvarte y luego, dada la demanda de discos y reparación de tornamesas, abrieron una sucursal en San Ángel y otra en la Roma. Es una tienda con un ángulo más orientado al equipo de audio, tornamesas, instrumentos musicales y accesorios, pero sin descuidar un buen surtido de acetatos. Este año también se estrenaron como disquera con el disco Americana Sound System.

Jalapa 125
Lunes a viernes de 11:00 a 20:00 horas
Sábado de 11:00 a 18:00 horas
musicaenvinyl.com

Retroactivo
De todas, es la tienda más grande. Lleva 10 años funcionando como una especie de bazar con música de todos los géneros, de distintas épocas y con montones de discos apilados en cajas y anaqueles por todos lados. Puedes encontrar rock, jazz o electrónico, pero también clásica o hasta las cosas más peculiares como picture discs, singles de 45 revoluciones, EP importados, discos de color, box sets o qué tal un disco del rey Pelé. Además, hasta el año pasado, se dedicaban a prensar vinilos, hicieron más de 800 en tirajes cortos de hasta mil copias para artistas como Bunbury, Julieta Venegas o la Gusana Ciega. Buscan un comercio justo y puedes vender o hacer trueque.

Jalapa 125
Lunes a sábado de 11:00 a 20:00 horas
Domingo de 11:00 a 16:00 horas
retroactivorecords.com.mx

Discos Mono
Esta tienda funciona desde el año pasado con un enfoque más de boutique, digamos que es para un gusto musical gourmet. Manejan diversos géneros bajo una curaduría muy peculiar, por ejemplo, GROOVES engloba el funk, soul, afro, world, reggae, duo y hip hop; DIY es para punk, garage y metal; y TRIPPY para géneros como psych, stoner, progresivo, krautrock, shoegaze y spacerock.

También vende las piezas de arte que decoran el local, así como libros y revistas. No tienen equipos de audio ni tornamesas a la venta.

Jalapa 129
Martes a sábado de 12:00 a 20:00 horas
Domingo de 12:00 a 18:00 horas
facebook.com/discosmono

ESTUDIO DE CALIDAD

AUDÍFONOS

¡ME ESTÁS OYENDO, INÚTIL!

Los audífonos marcan el territorio que más protegemos. A través de ellos escuchamos nuestros géneros preferidos, musicales y literarios, y son nuestros más fieles asistentes para concentrarnos, aprender un idioma o comunicarnos vía internet

Los audífonos, con 105 años de vida, se han convertido en uno de los símbolos de independencia adolescente e individualismo. De la mano del Walkman, en los años ochenta, y el iPod, en los dos mil, millones de melómanos han disfrutado de su artista o género favorito, incluso han accedido a piezas de la literatura a través de los audiolibros.

Como muchas innovaciones tecnológicas, el origen de los audífonos está en las comunicaciones militares. Hoy, por su diseño, calidad y precio, existen cientos y cientos de modelos, incluidos algunos estilo clásico que justamente rememoran esos viejos tiempos de la milicia estadounidense.

Ante tal variedad es indispensable que consultes el presente estudio, donde te orientamos sobre la calidad y tipos de audífonos que ofrece el mercado.

EL ESTUDIO

Se analizaron **45 audífonos**, nueve del **tipo internos** (intraurales y de tipo botón) y 36 del **tipo externos** (supraurales y circumaurales). No te preocupes sobre cómo identificarlos, ya te lo explicaremos más adelante.

LAS PRUEBAS APLICADAS

Las pruebas que aplicamos fueron:

CALIDAD DE AUDIO

Con un equipo analizador de espectro de audio se midieron dos parámetros fundamentales que determinan la calidad del sonido:

• FIDELIDAD

Medimos la distorsión máxima con que reproducen las frecuencias audibles a un nivel de volumen moderadamente alto. Los mejores modelos reproducen en estas condiciones un sonido poco distorsionado o "más fiel" al original. Los modelos con el peor desempeño se perciben "ruidosos", incluso con un nivel bajo de volumen.

• RESPUESTA EN FRECUENCIA (RANGO AUDIBLE)

Determinamos si las frecuencias bajas, medias y altas se reproducen aceptablemente o si, por el contrario, algunas de ellas no se reproducen con el suficiente nivel para que sean percibidas por nuestro oído.

Es importante hacer notar que todas las mediciones de audio se realizaron ajustando el nivel de volumen de salida de nuestro aparato amplificador, de tal manera que el audífono proveyera una intensidad sonora de 80 decibeles (para mayor referencia lee el recuadro "Guía para disfrutar tu música y películas con seguridad"), considerado un nivel alto pero adecuado para este tipo de aparatos.

ATRIBUTOS

Te informamos sobre las principales características de cada equipo.

Información al consumidor. Detectamos algunos modelos que incumplen la obligación de presentar de manera correcta y/o completa la información comercial solicitada en la normatividad aplicable.

TIPOS DE AUDÍFONOS

Aunque se trata de un producto simple, cuyo objetivo consiste en convertir una señal eléctrica en sonido, es interesante e importante conocer los diferentes diseños que hay en el mercado, cada uno con sus ventajas y desventajas. Para que tu compra sea informada, te describimos los tipos de audífonos analizados en nuestro estudio.

AUDÍFONOS INTERNOS

Son los que normalmente se incluyen cuando adquieres un nuevo reproductor portátil de música digital. Tienen un tamaño reducido y encontrarás dos tipos:

• DE BOTÓN O *EAR BUDS*

Normalmente carecen de diadema y sólo es necesario colocarlos en la entrada del oído, no presentan ningún sistema de sujeción en particular y dejan pasar de manera notable el ruido ambiente, lo que provoca que subas el nivel de volumen. Por lo general son los modelos más baratos. También es factible que encuentres modelos que cuentan con diadema, pero que por su forma y tamaño continúan considerándose de botón.

• LOS INTRAURALES O *IN EAR BUDS*

Son más pequeños que los primeros, pero cuentan con una almohadilla muy cómoda que permite introducirlos dentro del canal auditivo, con lo que se logra aislar mejor el ruido ambiente y, por lo tanto, no obligan al usuario a subir el volumen al tope para escuchar bien.

AUDÍFONOS EXTERNOS

Este tipo se distingue rápidamente por contar con un soporte similar a una diadema, que aloja en sus extremos los altavoces. En esta categoría también encontrarás dos tipos:

• LOS CIRCUMAURALES

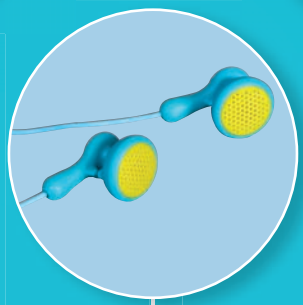
Al colocarse sobre la oreja la cubren totalmente con una almohadilla. Cuando se trata de modelos fabricados con materiales de muy buena calidad y el ensamblado es igualmente muy bueno, aislan muy bien el ruido ambiente, característica que se conoce como "cancelación de ruido pasiva", que significa mejor calidad de sonido con menores niveles de volumen. No obstante, crean la sensación de presión en la cabeza, lo que puede molestar a los usuarios. Algunos de estos modelos -llamados "cerrados"- están totalmente aislados del sonido ambiente y pueden llegar a generar vibraciones que bajan su calidad; los abiertos permiten que el sonido generado salga y así evitan deficiencias y mejoran la calidad del sonido.

• LOS SUPRAURALES

Sus almohadillas no cubren totalmente los oídos, permitiendo que la calidad de audio mejore, como en el caso de los circumaurales abiertos. Sin embargo, son más suceptibles de afectarse por el ruido ambiente. De manera similar a los circumaurales, éstos son grandes pero no tan voluminosos y también crean la sensación de presión ligera en la cabeza.

ESTUDIO DE CALIDAD

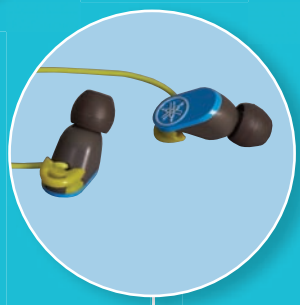
Audífonos intraurales[1]



ATRIBUTOS

Marca	Sony	Panasonic	Panasonic	Steren
Modelo	MDR-AS400EXGQ	RP-HV41PP-A	RP-HS34PP-K	AUD-342
País de origen / Garantía	Tailandia / 90 días	China / 90 días	China / 90 días	China / no ofrece
Evaluación Global	B	B	B	B
Fidelidad	B	R	E	R
Rango audible	MB	E	E	E
Información al consumidor	Completa	Carece de instrucciones de uso	Carece de instrucciones de uso	Carece de instrucciones de uso
Nivel audible máximo en dB[2]	103	115	114	110
Longitud del (los) cable(s) en m[3][4]	1.22	1.16	1.25	1.23
Peso en g	17	14	19	14
Micrófono para responder llamadas				Sí
Repuestos	3 pares de gomas			2 pares de gomas en varios tamaños
Estuche				
Funda	Sí			
Resaltamos	Con sujetadores para fijar a las orejas Indica que es resistente a salpicaduras de agua	Tipo botón	Con sujetadores para fijar a las orejas Indica que es resistente a salpicaduras de agua	

NOTAS:
(1) Salvo el modelo RP-HV41PP-A de Panasonic, que es del tipo botón
(2) Este valor es una referencia de la intensidad máxima del sonido reproducido -a máximo volumen usando una tableta-, con la finalidad de que tengas precaución, especialmente en los modelos que generan más de 95 dB
(3) Cuando el cable es tipo espiral se proporciona la máxima longitud
(4) Salvo que se indique otro tamaño, los modelos cuentan con conector de 3.5 mm



iLuv	2XL by Skullcandy	Sony	Yamaha	Maxell
iEP334WHT	SPOKE (X2SPFZ-821)	MDR-EX15LP	EPH-RS01LB	SIN-7
China / 90 días	China / 90 días	Tailandia / 90 días	Filipinas / no ofrece	China / no ofrece
B	B	B	B	R
R	R	R	R	R
MB	MB	MB	MB	B
Garantía incompleta Sin instrucciones de uso	Garantía incompleta Sin instrucciones de uso	Completa	Carece de instrucciones de uso	Carece de instrucciones de uso
95	100	98	92	113
1.21	1.12	1.22	1.2	1.22
16	10	12	15	13
			Sí	Sí
2 pares de gomas en varios tamaños	1 par de gomas	2 pares de gomas en varios tamaños	3 pares de gomas	2 pares de gomas en varios tamaños
			Control de volumen, pausa, play, etcétera, para smartphones	Cable con cubierta tipo oropel

Simbología: E = Excelente MB = Muy Bueno B = Bueno R = Regular

AUDÍFONOS SUPRAURALES

Marca	Shure	Stanton	Onkyo	Yamaha
Modelo	**SRH144**	**DJ PRO 60B**	**ES-CTI300 (SS)**	**HPH-M82BL**
País de origen / Garantía	China / 1 año	China / 1 año	China / 1 año	China / 1 año
Evaluación Global	E	E	MB	MB
Fidelidad	**E**	**E**	**E**	**E**
Rango audible	**E**	**E**	**MB**	**MB**
Información al consumidor	Completa	Completa	Completa	Completa
ATRIBUTOS: Nivel audible máximo en dB[1]	104	104	103	103
Longitud del (los) cable(s) en m[2][3]	1.52	2.9	1.185	1.55
Peso en g	165	171	244	150
Micrófono para responder llamadas				
Repuestos				
Estuche				
Funda		Sí	Sí	
Resaltamos	Se pliegan para guardarse y ocupar menor espacio Diseño tipo "abierto"		Cable desprendible Control de volumen, pausa, play, etcétera, para smartphones	Control de volumen, pausa, play, etcétera, para smartphones Incluye adaptador 1/4" (6.33mm)

NOTAS:
(1) Este valor es una referencia de la intensidad máxima del sonido reproducido -a máximo volumen usando una tableta-, con la finalidad de que tengas precaución, especialmente en los modelos que generan más de 95 dB
(2) Cuando el cable es tipo espiral, se proporciona la máxima longitud
(3) Salvo que se indique otro tamaño, los modelos cuentan con conector de 3.5 mm

Ginga	Sony	iHip	Onkyo	Onkyo
Sin modelo	MDR-ZX310	IPSOUK-BLR (Xtreme Bass Edition)	ES-HF300(S)	ES-FC300®
China / no ofrece	Tailandia / 90 días	China / no ofrece	China / 1 año	China / 1 año
MB	MB	MB	MB	MB
MB	MB	E	MB	MB
E	E	B	MB	MB
Carece de instrucciones de uso y modelo	Completa	Carece de instrucciones de uso	Completa	Completa
95	93	96	104	105
1.46	1.225	1.15	1.2	1.2
155	145	194	244	241
Sí		Sí		
			Sí	Sí
Se pliegan para guardarse y ocupar menor espacio	Se pliegan para guardarse y ocupar menor espacio		Cable desprendible	Cable desprendible

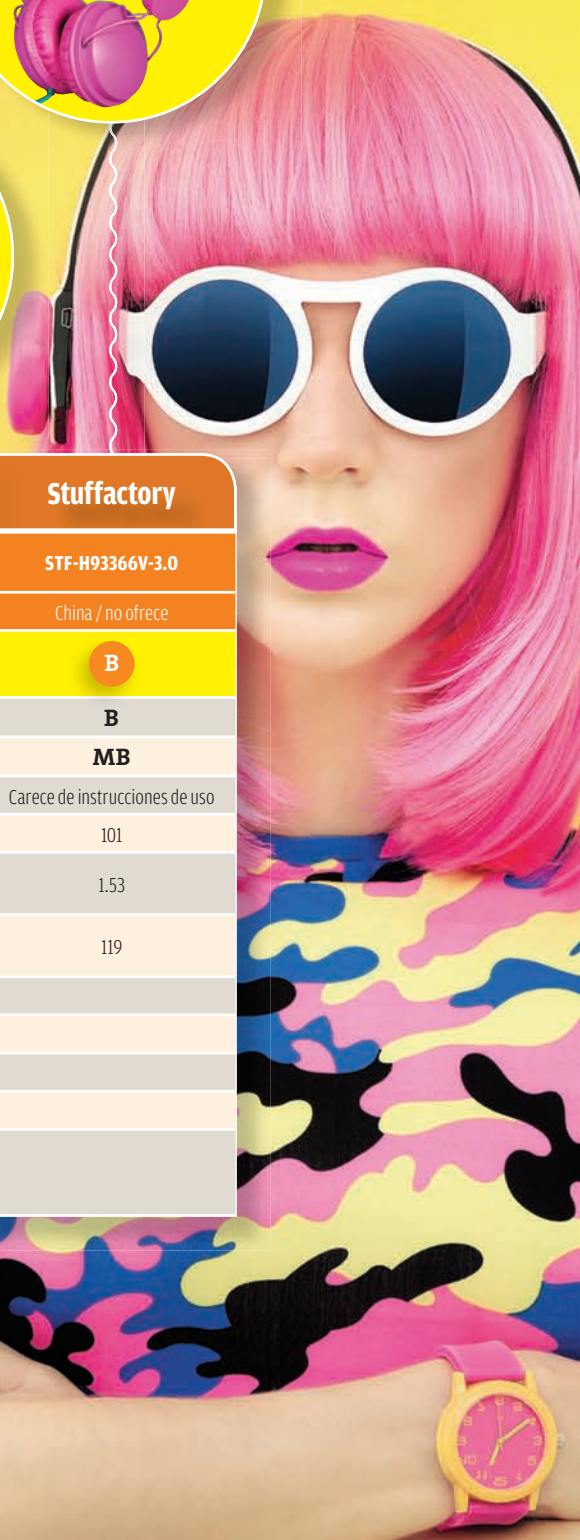
Simbología: E = Excelente MB = Muy Bueno B = Bueno R = Regular

AUDÍFONOS SUPRAURALES

Marca	Panasonic	Pioneer	Sony	Uber
Modelo	**RP-DJS150E-A**	**HDJ-500-R**	**MDR-XB450AP**	**13130**
País de origen / Garantía	China / 90 días	China / 1 año	Tailandia / 90 días	China / 2 años
Evaluación Global	MB	MB	MB	MB
Fidelidad	**MB**	**MB**	**MB**	**MB**
Rango audible	**MB**	**MB**	**MB**	**MB**
Información al consumidor	Carece de instrucciones de uso	Completa	Completa	Carece de instrucciones de uso
Nivel audible máximo en dB(1)	105	103	106	103
Longitud del (los) cable(s) en m(2)(3)	1.23	1.1 2.7	1.2	1.21
Peso en g	124	221 260.5	185	135
Micrófono para responder llamadas			Sí	
Repuestos				
Estuche				
Funda				
Resaltamos	Se pliegan para guardarse y ocupar menor espacio	2 cables desprendibles, uno tipo espiral Adaptador de 1/4" (6.33 mm)		

ATRIBUTOS

NOTAS:
(1) Este valor es una referencia de la intensidad máxima del sonido reproducido -a máximo volumen usando una tableta-, con la finalidad de que tengas precaución, especialmente en los modelos que generan más de 95 dB
(2) Cuando el cable es tipo espiral se proporciona la máxima longitud
(3) Salvo que se indique otro tamaño, los modelos cuentan con conector de 3.5 mm



Onkyo	Panasonic	Master Sound	Pixxo	Stuffactory
Trainer ES-BT1	RP-HXS200E-K	KUL-ROCK	FHS-2200	STF-H93366V-3.0
China / 1 año	China / 90 días	China / no ofrece	China / 1 año	China / no ofrece
MB	MB	B	B	B
B	B	B	B	B
E	E	MB	MB	MB
Completa	Carece de instrucciones de uso	Carece de instrucciones de uso	Completa	Carece de instrucciones de uso
91	100	106	105	101
No aplica	1.27	1.49	1.21	1.53
117	161	133	133	119
Sí			Sí	
Conexión inalámbrica (Bluetooth) Control de volumen, pausa, play, etcétera, para smartphones	Se pliegan para guardarse y ocupar menor espacio	Adaptador de 1/4" (6.33 mm)		

Simbología: E = Excelente MB = Muy Bueno B = Bueno R = Regular

AUDÍFONOS SUPRAURALES

Marca	Macbeth Collection	Maxell	Mitzu	2XL by Skullcandy
Modelo	**Teeny Tie Malibu**	**Solid2 Headphone (SMS-10)**	**MH-4010BK**	**Shakedown**
País de origen / Garantía	China / no ofrece	China / no ofrece	China / 90 días	China / 90 días
Evaluación Global	B	B	B	B
Fidelidad	E	E	B	B
Rango audible	R	R	B	B
Información al consumidor	Carece de instrucciones de uso	Carece de instrucciones de uso	Completa	Garantía incompleta Sin instrucciones de uso
ATRIBUTOS Nivel audible máximo en dB[1]	103	108	105	105
Longitud del (los) cable(s) en m[2][3]	1.49	1.24	1.17	1.17
Peso en g	149	165	90	151
Micrófono para responder llamadas	Sí	Sí		
Repuestos				
Estuche				
Funda				
Resaltamos			Se pliegan para guardarse y ocupar menor espacio	

NOTAS:
(1) Este valor es una referencia de la intensidad máxima del sonido reproducido -a máximo volumen usando una tableta-, con la finalidad de que tengas precaución, especialmente en los modelos que generan más de 95 dB
(2) Cuando el cable es tipo espiral se proporciona la máxima longitud
(3) Salvo que se indique otro tamaño, los modelos cuentan con conector de 3.5 mm

EL MEJOR SONIDO

• Ya que tienes los audífonos ideales, comprime tus audios en un formato de alta calidad, como el AAC que usa iTunes para administrar la librería de iPods y iPhones, o el formato WMA de Windows. Todavía es muy común tener música en formato MP3, pero en comparación con los anteriores te ofrecen menor calidad de audio.

• Procura deshabilitar cualquier pre-ecualización en tu reproductor o smartphone al escuchar tu música por primera vez en unos nuevos audífonos, actívalo posteriormente sólo si lo consideras necesario -incluyendo la función de reforzador de graves o agudos-. Estas funciones embellecen la música o pueden disminuir su calidad, es cuestión de gustos, pero al deshabilitarlos podrás apreciarla fielmente.

Skullcandy	Steren	Ginga
UpRock S5URDY-238	AUD-212	GINAUDJHF-LICVA
China / no ofrece	China / 1 año	China / no ofrece
B	B	R
B	MB	R
B	R	R
Completa	Completa	Carece de instrucciones de uso
99	103	108
1.36	1.985	1.58
130	152	191
Sí		Sí

Simbología: E = Excelente MB = Muy Bueno B = Bueno R = Regular

ESTUDIO DE CALIDAD

AUDÍFONOS CIRCUMAURALES

Marca	Shure	Nakazaki	Shure	Sony	Stanton
Modelo	**SRH1840**	**H361**	**SRH840**	**MDR-1A/BQ**	**DJ PRO 3000**
País de origen / Garantía	China / 1 año	China / 1 año	China / 1 año	Tailandia / 90 días	China / 1 año
Evaluación Global	E	MB	MB	MB	MB
Fidelidad	**E**	**E**	**E**	**E**	**E**
Rango audible	**E**	**MB**	**MB**	**MB**	**MB**
Información al consumidor	Completa	Completa	Completa	Completa	Completa
ATRIBUTOS — Nivel audible máximo en dB[1]	97	104	102	108	104
Longitud del (los) cable(s) en m[2][3]	2.06 2.07	1.49	4.3	1.18 1.2	3.8
Peso en g	305	182	449	224	464
Micrófono para responder llamadas				Sí	
Repuestos	1 par de almohadillas		1 par de almohadillas		
Estuche	Sí				
Funda			Sí	Sí	Sí
Resaltamos	2 cables desprendibles Adaptador de 1/4 de pulgada (6.33 mm) Diseño tipo "abierto"		Cable desprendible tipo espiral Adaptador de 1/4" (6.33 mm) Se pliegan para guardarse y ocupar menor espacio	2 cables desprendibles	Cable desprendible tipo espiral Conector de 1/4" con adaptador a 3.5 mm

NOTAS:

(1) Este valor es una referencia de la intensidad máxima del sonido reproducido -a máximo volumen usando una tableta-, con la finalidad de que tengas precaución, especialmente en los modelos que generan más de 95 dB

(2) Cuando el cable es tipo espiral se proporciona la máxima longitud

(3) Salvo que se indique otro tamaño, los modelos cuentan con conector de 3.5 mm

Stanton	Stanton	Yamaha	KRK	KRK	Mitzu
DJ PRO 2000	DJ PRO 1000 MKIIS	HPH-PRO400WH	KNS-8400	KNS-6400	MH-5003
China / 1 año	China / 1 año	China / no ofrece	China / 1 año	China / 1 año	China / 90 días
MB	MB	MB	MB	MB	B
E	E	E	MB	MB	B
MB	MB	MB	MB	MB	B
Completa	Completa	Completa	Completa	Completa	Completa
104	104	113	103	105	97
3.8	3	1.2 2.96	2.51 3.24	2.52	1.61
385	264	341	269	254	164
		Sí			
Sí	Sí		Sí	Sí	
Cable desprendible tipo espiral Conector de 1/4"con adaptador a 3.5 mm Se pliegan para guardarse y ocupar menor espacio	Conector de 1/4 (6.33 mm) Cable desprendible	2 cables, uno con control de volumen, pausa, play, etc., para smartphones Conector 3.5 mm con adaptador 1/4" (6.33mm) Se pliegan	2 cables (uno con control de volumen)	Adaptador de de 1/4" (6.33 mm) Cable desprendible Se pliegan para guardarse y ocupar menor espacio	Adaptador de 1/4" (6.33 mm) Control de volumen

Simbología: E = Excelente MB = Muy Bueno B = Bueno R = Regular

LO QUE ENCONTRAMOS

En cuanto a su diseño, la mejor opción para escuchar música con la mejor calidad –incluso en ambientes ruidosos– la ofrecen los audífonos circumaurales. Sin embargo, sus amplias dimensiones y peso los hacen más recomendables para ser usados en tu sala o en ambientes cómodos y cerrados. Por lo general, su buen acojinamiento y el hecho de que no hagan presión directa sobre tus orejas los hace muy cómodos.

• Los audífonos supraurales también pueden brindar una muy buena calidad de sonido, aunque resultan más afectados por el ruido ambiente. Sus dimensiones no son tan voluminosas como los circumaurales y por lo general no son tan pesados. Sin embargo, suelen generar cierto nivel de presión sobre tus orejas, que se traduce en un factor de incomodidad que debes valorar.

• Los audífonos tipo botón son los más baratos, pero también los de menor calidad de audio, especialmente cuando te encuentras en ambientes muy ruidosos como avenidas o en el transporte público, que te obligan a subir mucho el volumen para poder escuchar adecuadamente. Por su forma, pueden resultar molestos para ciertas personas, ya que se colocan en la entrada del canal auditivo y carecen de acojinamiento.

• Los audífonos intraurales te ofrecen una de las mejores opciones si lo que buscas es buena calidad de audio a un precio razonable, además de ser bastante cómodos y discretos. Incluso algunos te ofrecen micrófono integrado, siendo una buena opción para usarse como manos libres.

• La mayoría de los audífonos analizados no te ofrecen reforzador de graves para realzar las frecuencias bajas. Si te gusta dicho efecto en la música que escuchas, podrás compensar esta carencia si activas la función "reforzador de graves" a través del ecualizador en tu smartphone o reproductor portátil de música digital.

• Detectamos distintas calidades en los materiales y ensambles de los audífonos. Los que tienen un diseño y ensamble mejor cuidado te permitirán manejarlos con mayor confianza al transportarlos y guardarlos. Por ello, **cuando vayas a adquirir un modelo en particular, revisa todas sus partes –como el cordón– y si tienen una construcción frágil, tendrás que ser más cuidadoso en su manejo** para evitar que se dañe prematuramente y genere falsos contactos que evitarán que escuches correctamente.

GUÍA PARA DISFRUTAR TU MÚSICA CON SEGURIDAD

En las tablas de resultados encontrarás un dato técnico muy importante: el máximo nivel de sonido reproducido (intensidad sonora) que proporciona cada audífono, expresado en decibeles (dB), cuando usas cada modelo en un iPad Air con el ajuste al máximo nivel. Notarás que algunos modelos pueden llegar a niveles muy altos (90 dB en adelante), por lo que debes tener cuidado.

Para mayor referencia te damos la siguiente tabla de equivalencias del nivel sonoro en distintas situaciones comunes (con base en información emitida por la Occupational Safety & Health Administration):

140 dB (peligroso) nivel de un concierto de rock

137.5 dB (riesgoso) umbral del dolor promedio

100 dB (riesgoso) nivel de ruido de martillo neumático en una construcción a un metro de distancia

90 dB (riesgoso) nivel de ruido en una avenida con tránsito intenso

70 a 85 dB (seguro) nivel sonoro recomendable para audífonos y audio en tu sala (televisión y teatro en casa)

60 a 65 dB (seguro) nivel sonoro en una oficina

40 dB (seguro) nivel sonoro residencial en una noche tranquila

Nota: Según el nivel de intensidad sonora se recomienda no sobrepasar los tiempos de escucha siguientes:

110 dB: 30 minutos
105 dB: una hora
100 dB: dos horas
95 dB: cuatro horas
90 dB: ocho horas

Si necesitas mayor información sobre este tema puedes ingresar a la siguiente página:
https://www.osha.gov/SLTC/noisehearingconservation/

NUESTRAS RECOMENDACIONES DE USO

En nuestro país se acostumbra a escuchar la música a niveles muy altos, lo que en Asia y Europa no es tolerado. La música se puede disfrutar, pero de manera responsable, ya que el oído envejece de manera notable cuando escuchamos sonidos muy altos durante mucho tiempo. Es importante fomentar el uso correcto de audífonos, ya que **para no dañar nuestros oídos se deben usar durante poco tiempo y con el nivel de volumen lo más bajo posible.**

El ruido ambiental nos obliga a modificar con frecuencia el nivel del volumen. Al hacerlo, nuestro oído se acostumbra rápidamente al ajuste. Sin embargo, al escuchar la misma música en un lugar cerrado, como en casa o en el auto, notarás que el volumen "callejero" es demasiado alto. Por ello, es conveniente que detectes en ambientes donde haya poco ruido ambiental el nivel de volumen adecuado y procurar no subirlo aunque estés en la calle. De lo contrario, este incremento puede afectar tu audición a lo largo del tiempo.

Otro argumento para evitar escuchar demasiado alto tus audífonos tiene que ver con el riesgo de ser atropellado o que tú atropelles, al no poder escuchar lo que pasa a tu alrededor.

Si los audífonos que usas tienen almohadillas, límpialas con una tela ligeramente humedecida. Puedes hacer lo mismo con los audífonos de tipo botón.

Al guardar tus audífonos no tuerzas en exceso su cordón o cable de audio, ya que es muy probable que en poco tiempo se presenten falsos contactos que impidan que se escuchen correctamente. Para evitar un daño prematuro, enrolla el cable y no lo jales bruscamente tanto del conector de audio (*jack*) como de su conector o entrada a los audífonos.

Normatividad y métodos de prueba

NOM-001-SCFI-1993 Aparatos electrónicos - Aparatos electrónicos de uso doméstico alimentados por diferentes fuentes de energía eléctrica - Requisitos de seguridad y métodos de prueba para la aprobación de tipo.

NOM-024-SCFI-2013 Información comercial para empaques, instructivos y garantías de los productos electrónicos, eléctricos y electrodomésticos.

NOM-008-SCFI-2002 Sistema General de Unidades de Medida.

Procedimiento de prueba interno:

CI-DIFT-73 Método de prueba para la medición de calidad de audio de los altavoces en equipos de audio.

Ficha Técnica

Fecha de realización del estudio

1 de junio al 19 de agosto de 2015

Periodo del muestreo

29 de junio al 3 de agosto de 2015

Marcas / modelos analizados 20 / 45

Total de pruebas / ensayos 180 / 2115

QUIÉN ES QUIÉN EN LOS PRECIOS

Marca / Modelo / País de origen / Capacidad / Material del cuerpo	Ciudad de México y Zona Metropolitana			
	Precio mínimo o único	Tienda (Sucursal)	Precio máximo	Tienda (Sucursal)
AUDÍFONOS INTRAURALES				
Sony / MDR-AS400EXGQ / Tailandia / 90 días	$449.00	Office Max (Las Américas)	$649.00	Palacio de Hierro (Coyoacán) / Sony Style (Satélite)
Panasonic / RP-HV41PP-A / China / 90 días	$87.00	Mega Audio 3	$119.00	Walmart (Las Américas / Plaza Aragón / Universidad / Villa Copa)
Panasonic / RP-HS34PP-K / China / 90 días	$169.00	Audio Mundo / Mixup (Plaza Las Américas) / Mixup (Coapa)	$249.00	Famsa (Las Américas)
Steren / AUD-342 / China / no ofrece	$120.00	Steren (Centro)	$180.00	Steren (Satélite) / Steren Shop (Plaza Universidad / Paseo Acoxpa / Centro Comercial Coyoacán / Las Américas / Multiplaza Aragón)
2XL by Skullcandy / SPOKE (X2SPFZ-821) / China / 90 días	$98.99	RadioShack (Las Américas / Plaza Aragón / Plaza Satélite / Galerías Coapa / Vips Universidad)	$169.00	Sanborn's (Universidad)
Sony / MDR-EX15LP / Tailandia / 90 días	$98.00	Mega Audio (Plaza Las Américas)	$149.00	Best Buy (Acoxpa / Centro Comercial Mundo E / Patio Universidad)
Yamaha / EPH-RS01LB / Filipinas / no ofrece	$649.00	Electrónica Leglyn (20)		
Maxell / SIN-7 / China / no ofrece	$94.50	Sanborn's (Galerías Coapa / Churubusco / Villacoapa)		
AUDÍFONOS SUPRAURALES				
Shure / SRH144 / China / 1 año	$670.50	Electrónica Leglyn (20)	$745.00	Sky Music
Stanton / DJ PRO 60B / China / 1 año	$700.00	Sky Music		
Yamaha / HPH-M82BL / China / 1 año	$1,249.00	Audio Mundo	$1,369.00	Best Buy (Centro Comercial Mundo E)
Ginga / sin modelo / China / no ofrece	$199.00	Walmart (Plaza Aragón / Plaza Ecatepec / Universidad)		
Sony / MDR-ZX310 / Tailandia / 90 días	$350.00	Audio Mundo	$449.00	Coppel (Allende / Aragón / Arboledas / Central) / Elektra (Plaza Aragón) / RadioShack (Plaza Aragón / Plaza Satélite / Coyoacán / Galerías Coapa / Vips Universidad)
iHip / IPSOUK-BLR (Xtreme Bass Edition) / China / no ofrece	$329.00	Walmart (Aeropuerto / Tepeyac / Universidad)		
Onkyo / ES-FC300® / China / 1 año	$2,025.00	El Palacio de Hierro (Coyoacán / Satélite)		
Panasonic / RP-DJS150E-A / China / 90 días	$206.00	Audio Mundo	$348.00	Comercial Mexicana (Aragón / Villa Coapa) / Mega Comercial Mexicana (Pilares)
Pioneer / HDJ-500-R / China / 1 año	$909.00	Walmart (Universidad)	$1,599.00	Best Buy (Acoxpa / Centro Comercial Mundo E / Patio Universidad)
Sony / MDR-XB450AP / Tailandia / 90 días	$629.00	Mixup (Coapa / Plaza Las Américas)	$849.12	Sony Style (Satélite)
Uber / 13130 / China / 2 años	$299.00	Walmart (Las Américas / Plaza Aragón / Plaza Ecatepec / Universidad / Villa Coapa)		
Onkyo / Trainer ES-BT1 / China / 1 año	$1,399.00	Audio Mundo	$1,599.00	Electrónica Leglyn (20)
Panasonic / RP-HXS200E-K / China / 90 días	$299.00	Mixup (Coapa / Plaza Las Américas)	$399.01	RadioShack (Galerías Coapa / Plaza Satélite)
Master Sound / KUL-ROCK / China / no ofrece	$199.00	Master (12-C / Bolivar)	$208.00	Comercial Mexicana (Asturias / Villa Coapa) / Mega Comercial Mexicana (Arboledas / Coacalco / La Villa / Pilares)
Macbeth Collection / Teeny Tie Malibu / China / no ofrece	$399.00	Mixup		
Maxell / Solid2 Headphone (SMS-10) / China / no ofrece	$209.30	Sanborn's (Churubusco / Ciudad Azteca / Galerías Coapa / Las Américas / Universidad / Villacoapa)	$289.00	Walmart (Las Américas / Plaza Aragón / Plaza Ecatepec / Universidad / Villa Coapa)
Mitzu / MH-4010BK / China / 90 días	$89.00	Walmart (Las Américas / Plaza Aragón / Plaza Ecatepec / Villa Coapa)		
2XL by Skullcandy / Shakedown / China / 90 días	$196.00	Coppel (Allende / Central)	$328.00	Comercial Mexicana (Villa Coapa) / Mega Comercial Mexicana (Pilares)
Skullcandy / UpRock S5URDY-238 / China / no ofrece	$498.00	Mega Comercial Mexicana (Pilares)		
Steren / AUD-212 / China / 1 año	$240.00	Steren (Centro)	$295.00	Steren (Satélite) / Steren Shop (Centro Comercial Coyoacán / Galerías Coapa / Las Américas / Multiplaza Aragón / Paseo Acoxpa / Plaza Universidad)
Ginga / GINAUDJHF-LICVA / China / no ofrece	$299.00	Walmart (Aeropuerto)		
AUDÍFONOS CIRCUMAURALES				
Shure / SRH1840 / China / 1 año	$10,500.00	Sky Music		
Nakazaki / H361 / China / 1 año	$198.00	Mega Comercial Mexicana (Pilares)		
Shure / SRH840 / China / 1 año	$2,996.10	Electrónica Leglyn (20)	$3,300.00	Sky Music
Sony / MDR-1A/BQ / Tailandia / 90 días	$3,999.20	Liverpool (Galerías Coapa / Satélite)	$4,998.00	Sony Style (Satélite)
Stanton / DJ PRO 3000 / China / 1 año	$1,282.50	Sky Music		
Stanton / DJ PRO 2000 / China / 1 año	$1,235.00	Sky Music		
Stanton / DJ PRO 1000 MKIIS / China / 1 año	$1,000.00	Sky Music		
Yamaha / HPH-PRO400WH / China / no ofrece	$3,014.14	Electrónica Leglyn (20)		
KRK / KNS-8400 / China / 1 año	$2,580.00	Sky Music		
KRK / KNS-6400 / China / 1 año	$1,793.00	Sky Music		
Mitzu / MH-5003 / China / 90 días	$118.00	Bodega Aurrerá (Iztapalapa / Plaza Aragón / Villa Coapa)	$119.00	Walmart (Las Américas / Multiplaza Arboledas / Plaza Aragón / Plaza Ecatepec / Tepeyac / Universidad / Villa Coapa)

León				Monterrey			
Precio mínimo o único	Tienda (Sucursal)	Precio máximo	Tienda (Sucursal)	Precio mínimo o único	Tienda (Sucursal)	Precio máximo	Tienda (Sucursal)
				$494.00	Mixup		
$99.00	Famsa (634 / Centro)	$149.00	Famsa (Galerías / San Sebastián)	$99.00	Mixup		
$199.00	Coppel (1115 / Echeveste / Satélite) / Walmart (1974 Bosques de Rentería / Delta)	$260.00	Nahovalis	$199.00	Best Buy (San Agustín) / Coppel		
$120.00	Steren (La Gran Plaza / León)	$180.00	Steren (Altacia)	$120.00	Steren Cumbres	$180.00	Steren Plaza Fiesta San Agustín / Steren Shop (Galerías Monterrey)
$129.00	RadioShack			$98.99	RadioShack (San Agustín)	$169.00	Sanborn's (San Agustín)
$90.00	Tecnotronic	$130.00	Nahovalis	$99.00	Mixup	$149.00	Best Buy (San Agustín)
$135.00	Sanborn's (Pza. León)						
$750.00	Grupo Alder			$750.00	El Palacio de Hierro	$890.00	Saharis
$630.00	Grupo Alder						
				$199.00	Walmart (Lincoln / Miguel Alemán)		
$360.00	Space MB	$490.00	Grupo Alder	$383.20	Liverpool	$449.00	Coppel (Fresnos) / RadioShack (San Agustín)
$329.00	Walmart (1974 Bosques de Rentería / Galerías)			$329.00	Walmart (Las Torres / Miguel Alemán)	$299.00	RadioShack (San Agustín)
$279.00	Coppel (1115)	$320.00	Nahovalis	$239.00	Mixup		
$909.03	Walmart (Clouthier 3745)						
$679.20	Fábricas de Francia / Liverpool	$899.00	Coppel (1115) / Elektra	$629.00	Mixup	$699.00	Office Max (Gonzalitos)
$299.00	Walmart (Torres Landa)			$299.00	Walmart (Las Torres / Lincoln)		
$449.00	Famsa (San Sebastián)	$469.00	Famsa del Centro	$299.00	Mixup	$449.00	Famsa (San Bernabé)
$208.00	Mega Comercial Mexicana			$235.00	HEB (Lincoln)		
$429.00	Walmart (1974 Bosques de Rentería)			$429.00	Walmart (Lincoln / Miguel Alemán)		
$288.00	Bodega Aurrerá	$299.00	Sanborn's (Pza. León)				
$89.00	Walmart (1974 Bosques de Rentería / Galerías / Delta)	$131.50	Grupo Electrónico Mitzu (Gemleon)	$89.00	Walmart (Las Torres / Lincoln)		
$196.00	Coppel (1115 / Satélite)						
$240.00	Steren (La Gran Plaza / León)	$295.00	Steren (Altacia)	$240.00	Steren (Lincoln / Cumbres)	$295.00	Steren Shop (Galerías Monterrey)
$299.00	Walmart (1974 Bosques de Rentería)			$299.00	Walmart (Las Torres / Lincoln / Miguel Alemán)		
$198.00	Mega Comercial Mexicana / Comercial Mexicana (Insurgentes)	$249.00	Soriana				
$2,990.00	Grupo Alder			$2,999.25	El Palacio de Hierro		
				$4,049.00	Mixup		
$1,310.00	Grupo Alder						
$118.00	Bodega Aurrerá (1181 / 2136 / Cervantes / Delta)	$139.00	Grupo Electrónico Mitzu (Gemleon)	$118.00	Bodega Aurrerá (Fresnos)	$119.00	Walmart (Las Torres / Lincoln / Miguel Alemán)

VIAJE SONORO

EN UNA BARRA DE AUDIO

Escúchalo bien, escúchalo impecable. Las barras de sonido son esos aparatos que representan una mejor experiencia en audio cuando ves la televisión o reproduces sonido a través de computadoras, *gadgets* o tabletas. Una barra de sonido es una bocina sofisticada con mayor poder, que se acomoda muy bien cerca del televisor o en espacios pequeños

El oído es uno de los cinco sentidos del ser humano. Así como los ojos disfrutan de la alta fidelidad de una imagen, los oídos aprecian un sonido claro, bien definido, incluso cuando nuestro deseo es subir y subir el volumen.

Las barras de sonido son ideales para complementar a tu televisión, especialmente en aquellos contenidos cuyo audio merezca atención especial como las películas de acción, los musicales u otros con un diseño de audio elaborado. También puedes reproducir tu músca en ellas.

Si estás interesado en adquirir alguna barra de sonido para vivir la experiencia, sube el volumen y conoce los resultados de este estudio de calidad que te orienta en el conocimiento de las que ofrece el mercado.

Ficha técnica

Fecha de realización del estudio: 1 de junio al 19 de agosto de 2015

Periodo del muestreo: 29 de junio al 3 de agosto de 2015

Marcas / modelos analizados:
12 / 15

Número total de pruebas / ensayos:
75 / 735

NORMATIVIDAD Y MÉTODOS DE PRUEBA

NOM-001-SCFI-1993
Aparatos electrónicos - Aparatos electrónicos de uso doméstico alimentados por diferentes fuentes de energía eléctrica - Requisitos de seguridad y métodos de prueba para la aprobación de tipo.

NOM-024-SCFI-2013
Información comercial para empaques, instructivos y garantías de los productos electrónicos, eléctricos y electrodomésticos.

NOM-008-SCFI-2002
Sistema General de Unidades de Medida.
Procedimiento de prueba interno:
CI-DIFT-73 Método de prueba para la medición de calidad de audio de los altavoces en equipos de audio.

EL ESTUDIO

El diseño de una barra de sonido es discreto, alargado y, la mayoría, cuenta con altavoces ubicados en sus extremos. Ofrece un audio de mejor calidad que el que se obtiene con el sistema de bocinas del televisor y cuenta con dos o más canales en estéreo.

Una barra de sonido es una opción intermedia entre el audio de un televisor y un sistema de teatro en casa, es una alternativa para disfrutar una experiencia extra si de audio se trata.

Se analizaron 15 modelos de barras de sonido de 2 y 2.1 canales, la mayoría con capacidad para conectarse a distintas fuentes de audio vía inalámbrica Bluetooth.

LAS PRUEBAS APLICADAS

Calidad de audio. Se midió con un equipo analizador de espectro de audio fidelidad y respuesta de frecuencia, dos parámetros fundamentales que en conjunto determinan la calidad del sonido reproducido.

Fidelidad. Fue medida la distorsión máxima con que reproducen las frecuencias audibles a un nivel de volumen moderadamente alto. Los mejores modelos reproducen, en dichas condiciones, un sonido con poca distorsión y "más fiel" al original. Los modelos con inferior desempeño se perciben "ruidosos", incluso a un nivel de volumen bajo.

Respuesta en frecuencia (rango audible). Fue medido el rango de frecuencias audibles, es decir, si las frecuencias bajas, medias y altas se reproducen de forma aceptable o si algunas de ellas no se reproducen con el suficiente nivel para ser percibidas por el oído.
NOTA: Todas las mediciones de audio se realizaron ajustando el nivel de volumen de salida del aparato amplificador a una intensidad sonora de 80 dB (decibeles), nivel de volumen alto, pero adecuado para este tipo de aparatos.

Atributos. Te informamos sobre sus principales características.

Información al consumidor. Se detectaron modelos que no cumplen de manera correcta y/o completa con la información comercial solicitada en la normatividad aplicable.

RECOMENDACIONES DE USO

- Antes de instalar tu equipo lee el instructivo de uso para que obtengas el máximo provecho de él.

- La mayoría de las barras no proporcionan niveles de sonido tan altos como los sistemas de teatro en casa, así que cuando mires una película de acción no trates de subir el volumen al máximo, mejor modéralo para no saturar el amplificador de la barra y evitar escuchar un audio muy distorsionado.

- Cuida tu barra de sonido. No la coloques en superficies inclinadas o inestables, en áreas con exceso de humedad, fuentes de calor o cerca de materiales que bloqueen la ventilación de las ranuras, polvo excesivo o luz directa del sol.

- Procura mantener el nivel de volumen en la parte media y no al máximo para no saturar el amplificador, así evitarás introducir ruido al audio reproducido.

- Si vas a ver una película en tu televisor, quítale el sonido, no es recomendable escuchar el audio en ambos aparatos simultáneamente –la calidad disminuye.

- Si vas a reproducir el audio proveniente de un reproductor portátil de música digital, prefiere el codec AAC o el WMA en lugar del MP3, que es de menor calidad.

Estudio de Calidad

Simbología **E**= Excelente **MB**= Muy bien **B**= Bueno **R**= Regular

	Marca(1) (2) Modelo País de origen / Garantía	1 **Onkyo** LS-T10 Malasia / 1 año	2 **Onkyo** LS-B50 Malasia / 1 año	3 **Sony** HT-CT770 China / 1 año	4 **Boston** TVee28 China / 1 año
	Evaluación global	**E**	**E**	**E**	**MB**
	Fidelidad	E	E	E	MB
	Rango audible	E	E	E	E
	Información al consumidor	**Completa**	**Completa**	**Completa**	**Completa**
ATRIBUTOS	**Nivel audible máximo en dB**(3)	92	86	90	89
	No. de canales	2.1	2.1	2.1	2.1
	Subwoofer (pasivo / activo)	Activo	Activo	Activo	Activo
	Entrada óptica digital de audio	Sí	Sí	Sí	Sí
	Entrada coaxial digital de audio	Sí	Sí	-	-
	HDMI	-	-	3 entradas 1 salida	-
	Puerto USB	Sí	Sí	-	-
	Pantalla	-	-	Sí	-
	Salida de 3.5 mm para audífonos	Sí	Sí	Sí	Sí 2 salidas
	Dimensiones de la barra (largo x profundidad) y subwoofer (alto x largo x ancho) en cm	70 x 10.5 x 35 (alto)	90.2 x 9 Subwoofer: 33.5 x 16 x 16	103 x 11 Subwoofer: 40.5 x 27.1 x 27.1	76 x 6.6 Subwoofer: 23.5 x 23.5 x 26
	Resaltamos	Incluye cable óptico y cable de 3.5mm analógico Barra y Subwoofer incluido en el mismo mueble. Su control remoto puede cont rolar el televisor	Conexión inalámbrica entre subwoofer y barra. Incluye cable óptico y cable de 3.5 analógico Salida IR. Su control remoto puede controlar el televisor	Incluye cable óptico Conexión inalámbrica entre subwoofer y barra	Incluye cable óptico, cable de 3.5 mm y adaptador 3.5 mm a RCA Subwoofer inalámbrico

NOTAS:
(1) Todos los modelos cuentan con control remoto y botones de encendido/apagado, entre otras funciones, directamente en el mueble
(2) Todos los modelos -excepto el modelo Tvee 28 de la marca Boston- presentan conectividad inalámbrica por Bluetooth
(3) Este valor es una referencia de la intensidad máxima del sonido reproducido -a máximo volumen-.

5 **Philips** HTL2163B/F7 China / 1 año	6 **Sharp** HTSB602 Malasia / 2 años	7 **LG** NB3540 México / 1 año	8 **Pioneer** SBX-300 China / 1 año	9 **iSound** 5378 China / 90 días
MB	**MB**	**MB**	**MB**	**B**
MB	MB	MB	B	MB
E	E	MB	E	B
Completa	**Completa**	**Completa**	**Completa**	**Completa**
91	93	90	93	95
2.1	2.1	2.1	2	2
Pasivo	Activo	Activo	-	-
Sí	Sí	Sí	Sí	-
Sí	-	-	Sí	-
Sí	2 entradas 1 salida	Sí	-	-
Sí	-	-	-	-
Sí	Sí	Sí	-	-
-	Sí	Sí	Sí	Sí
84.2 x 6 Subwoofer: 24.1 x 16.5 x 29.7	138 x 6 Subwoofer: 42.8 x 13 x 30	77 x 7.8 Subwoofer: 36 x 15.9 x 31.6	90 x 11.8	94 x 8
Entrada auxiliar tipo RCA Subwoofer alámbrico	Incluye cable HDMI y cable de 3.5 mm y cable IR Subwoofer inalámbrico. Sonido ambiental y control de graves y agudos	Incluye cable óptico Subwoofer inalámbrico Salida IR	Antena con conector de 3.5 mm Salida IR	Incluye cable extensión 3.5 mm a 3.5 mm cable RCA Entrada tipo RCA

Estudio de Calidad

Simbología **E**= Excelente **MB**= Muy bien **B**= Bueno **R**= Regular

	Marca[1][2] Modelo País de origen / Garantía	10 **Samsung** HW-J550 China / 1 año	11 **Samsung** HW-J450 China / 1 año	12 **LG** LAS350B México / 1 año	13 **Yes** SBY10 China / 1 año
	Evaluación global	**B**	**B**	**B**	**B**
	Fidelidad	MB	MB	B	B
	Rango audible	B	B	MB	MB
	Información al consumidor	**Completa**	**Completa**	**Completa**	**Completa**
ATRIBUTOS	**Nivel audible máximo en dB**[3]	89	90	95	87
	No. de canales	2.1	2.1	2.1	2
	Subwoofer (pasivo / activo)	Activo	Activo	Pasivo	-
	Entrada óptica digital de audio	Sí	Sí	Sí	-
	Entrada coaxial digital de audio	-	-	-	-
	HDMI	1 entrada 1 salida	1 entrada 1 salida	-	-
	Puerto USB	Sí	Sí	-	Sí
	Pantalla	Sí	Sí	Sí	-
	Salida de 3.5 mm para audífonos	Sí	Sí	Sí	Sí
	Dimensiones de la barra (largo x profundidad) y subwoofer (alto x largo x ancho) en cm	94.2 x 6 Subwoofer: 33 x 45 x 15.5	94.2 x 6 Subwoofer: 36 x 18 x 29	87.5 x 9 Subwoofer: 31.1 x 25.6 x 28.3	94 x 10.3
	Resaltamos	Incluye cable óptico y adaptador USB Conexión inalámbrica entre subwoofer y barra	Incluye cable óptico y adaptador USB. Conexión inalámbrica entre subwoofer y barra	Subwoofer alámbrico Incluye cable óptico	Incluye cable extensión 3.5 mm a 3.5 mm y cable RCA Entrada tipo RCA

NOTAS:
(1) Todos los modelos cuentan con control remoto y botones de encendido/apagado, entre otras funciones, directamente en el mueble
(2) Todos los modelos -excepto el modelo Tvee 28 de la marca Boston- presentan conectividad inalámbrica por Bluetooth
(3) Este valor es una referencia de la intensidad máxima del sonido reproducido -a máximo volumen-.

14

15

14 **EKT** SBT-1481 China / 13 meses	15 **RCA** RTS7010B-E1 China / 90 días
B	**R**
R	B
E	R
Completa	No indica de forma clara dónde se ubican los centros de servicio
90	96
2	2
-	-
-	Sí
-	-
-	-
Sí	-
-	-
Sí	Sí
84 x 3.5	94 x 9.2
Incluye cable extensión 3.5 mm a 3.5 mm y cable RCA Entrada tipo RCA	Entrada tipo RCA

LO QUE ENCONTRAMOS

■ Las **barras de sonido** son un buen complemento para tu televisor, pero no son el aparato ideal para escuchar música o sonorizar una reunión, para esta función es preferible un minicomponente de audio.

■ **Considera el tipo o tipos de salidas de audio** de tu reproductor DVD o Blu-ray para que coincidan con la barra de sonido de tu preferencia. Los modelos más sencillos sólo cuentan con entrada de audio tipo RCA, mientras los modelos más completos incluyen, por ejemplo, entrada óptica digital o coaxial digital.

■ Las **barras se conectan** en la salida de audio de un reproductor de películas DVD o Blu-ray, o bien a un sintonizador de TV por internet (*box streamer*), es así como podrás escuchar películas, bandas sonoras, videos y programas de TV por internet.

■ Los modelos más sencillos ofrecen sonido ambiental en estéreo o 2.0 canales, mientras que los más completos brindan 2.1 canales, lo que significa que ofrecen un canal adicional para reforzar las frecuencias graves o bajas mediante el uso de una caja acústica denominada subwoofer.

Dos modelos cuentan con subwoofer pasivo que proporciona un efecto de reforzamiento de graves moderado y 10 modelos con subwoofer activo, el cual se conecta a la red eléctrica de la casa y brinda un efecto sonoro mucho más intenso.

■ **La dimensión horizontal o longitud de las barras es importante,** algunas, al ser muy pequeñas, se ven bien al colocarlas en un televisor chico de 32" o 40", otras, al ser muy largas, son adecuadas para televisores de mayores dimensiones, como los de 55" y 60".

■ Aunque 14 de los 15 modelos analizados cuentan con **conectividad inalámbrica Bluetooth,** que permite reproducir también los audios provenientes de smartphones y tabletas, su baja potencia no los hace tan recomendables para musicalizar una fiesta.

Un viaje milenario

Mil años atrás, un misterioso grupo de filiación lingüística desconocida comenzó a crear una nueva civilización en el noroeste de lo que hoy conocemos como Chihuahua. Construyó una gran ciudad: Paquimé

Cómo llegar a Paquimé

Paquimé - Casas Grandes se localiza a 280 km al suroeste de Ciudad Juárez vía Janos (carreteras federales 10 y 2) y a 290 km al noroeste de Chihuahua vía Ricardo Flores Magón (carreteras federales 45 y 10). Es recomendable manejar con luz del sol por la presencia constante de ganado.

Bajo un estilo arquitectónico peculiar y elegante, las casas con techos de vigas de madera, gruesos muros de adobe, ventanas circulares y puertas en forma de "T" son la seña clásica de Paquimé, aunque también se erigieron juegos de pelota, obras hidráulicas y de drenaje, muros defensivos y adoratorios. Repentinamente, luego de siglos de desarrollo, esta gran cultura colapsó.

Más información: La Dirección de Turismo del Gobierno del Estado de Chihuahua tiene todos los detalles que buscas. Llama al 01800 5080 111 o escribe a turismo@chihuahua.com.mx

Fotos: Dirección de Turismo del Gobierno del Estado de Chihuahua

INDISPENSABLES

1 Podemos admirar sus asombrosos restos en las zonas arqueológicas de Paquimé -inscrito desde 1998 en la lista del Patrimonio Mundial de la UNESCO- y Cuarenta Casas, en las cercanías de Casas Grandes y Madera, respectivamente.

2 El viajero encontrará en esta región el pueblo de Mata Ortiz, que ha rescatado y reinterpretado la antigua cerámica de Paquimé, también deslumbrantes colonias mormonas, señoriales haciendas y antiguas misiones.

3 Paquimé fue un poblado único que en la árida llanura tuvo criaderos de guacamayas, realizó obras hidráulicas, casas con calefacción y grandes construcciones de varios pisos.

4 La cerámica que se produce en el poblado de Juan Mata Ortiz es de las más finas y mejor cotizadas del país. Los alfareros la moldean, pulen y pintan a mano con detalles que se conocen como paquimés.

5 La influencia histórica de la comunidad mormona, que ha vivido durante décadas en la región, ha dotado de peculiaridades a la comida y los estilos de vida en esa parte de Chihuahua.

BOCINA DE LATA

En esta ocasión te enseñaremos cómo puedes hacer una bocina de lata que podrás conectar a tu tableta o reproductor de música.

Materiales

- 1 lata (puede ser de café o leche en polvo)
- 4 tornillos de 5/32"
- 4 tuercas de 5/32"
- 4 tuercas de 5/16"
- 1 bocina de 8 Ohms (la consigues en cualquier tienda de electrónica)
- 1 amplificador (lo consigues en cualquier tienda de electrónica)
- 2 varillas roscadas de 10 cm de largo y 5/16" de grueso
- *Cutter*
- Marcador
- Desarmador
- Taladro y brocas para metal de 5/16" y 3/8"

Checa el procedimiento de esta TDP en **http://bit.ly/1Jikze9**

Esta tecnología es cortesía de

haCedores.com

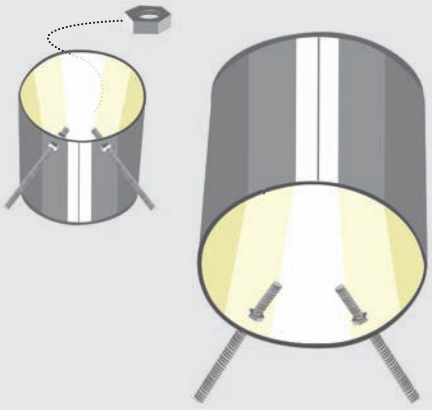
PROCEDIMIENTO

Antes de empezar procura que en la tapa quepa el diámetro de la bocina.

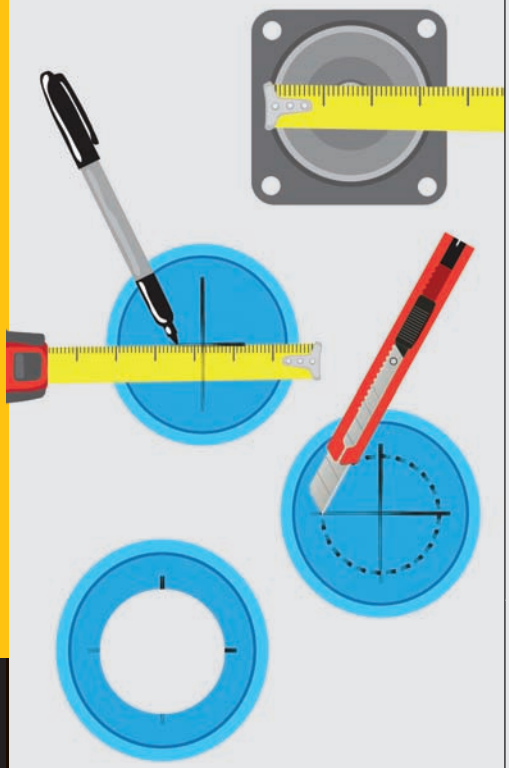
1 Con un marcador haz dos puntos en la lata, deben de quedar alineados de manera horizontal y cerca de la abertura.

Barrena sobre los puntos con el taladro.

2 Coloca las varillas roscadas en los agujeros que hiciste y asegúralas con las tuercas. Dentro de la lata debe de quedar aproximadamente 1 cm de varilla.

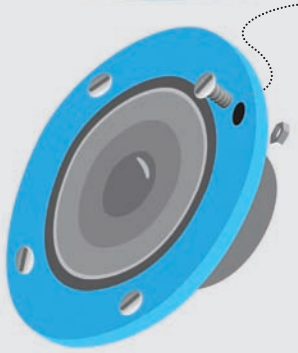


3 Marca y corta la tapa para bocina. Mide el diámetro de la bocina, trázalo sobre la tapa y corta con ayuda del *cutter* –puedes usar un objeto del mismo diámetro para trazar la figura circular.



4 Ensambla la bocina sobre el hueco que quedó en la tapa.

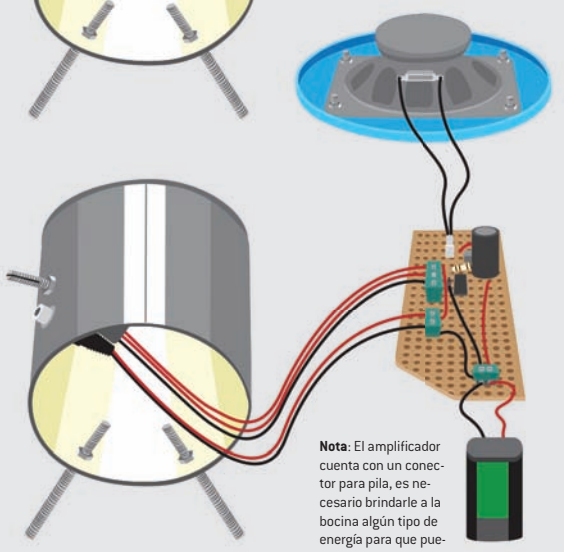
Una vez puesto, barrena la tapa por los agujeros de la bocina que tiene en cada vértice.



Ajústalos con las tuercas y tornillos.

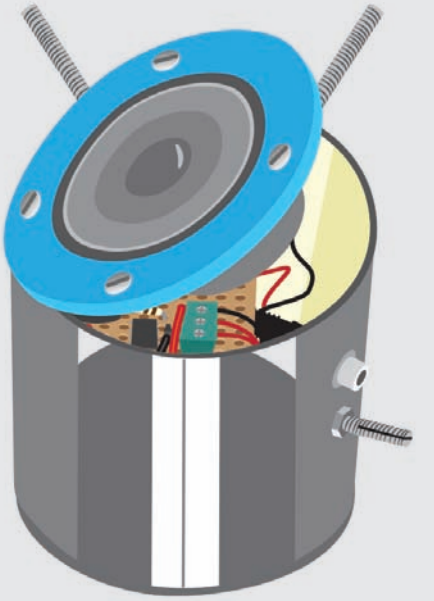
5 Dibuja dos puntos en la parte lateral de la lata y barrena –utiliza una broca de 3/8".

Ahora introduce el conector y el interruptor por los agujeros, y asegúralos.



Nota: El amplificador cuenta con un conector para pila, es necesario brindarle a la bocina algún tipo de energía para que pueda encenderse y apagarse.

6 Conecta la bocina al amplificador, una vez conectado todo mételo en la lata y cierra.
Ya está listo para usarse.

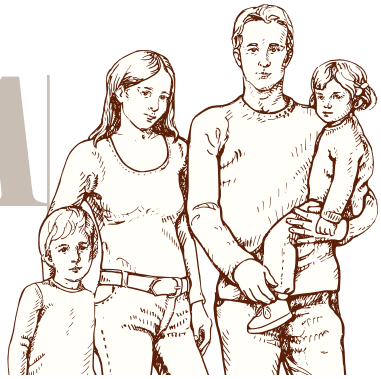


RECOMENDACIONES

- Si sabes de electrónica puedes construir el amplificador que irá dentro de la bocina. Aquí puedes ver cómo **http://bit.ly/1hMqget**

- Si vas a comprar uno que sea de 5W, checa que tenga entrada de alimentación de 9V, una entrada de audio y una salida para una bocina de 8 Ohms

CRIANZA



NEUROCIENCIA HECHA EN CASA

Los papás se la pasan pensando cómo dar a sus hijos más y mejores herramientas para la vida, y aunque la tecnología y los avances nos rebasen, existen alternativas sencillas que pueden ser llevadas a cabo en casa

Actividades tan simples como leer, tejer y jugar ajedrez podrían ser importantes para tus pequeños si pensamos en conexiones neuronales y por lo tanto en neurociencia. La neurociencia estudia el sistema nervioso central desde un conjunto de disciplinas que investigan el cerebro y su relación con el aprendizaje y la conducta, "los procesos de aprendizaje y estimulación juegan un importante papel en cuanto al número y fuerza de conexiones neuronales establecidas, ya que es a través de la experiencia que algunas de estas conexiones son eliminadas y otras fortalecidas, observándose esto en cambios notables en la conducta"[1]. Esa es la razón más simple para creer que a través de algunas actividades se desarrollan otra clase de habilidades en los niños.

OTRAS REALIDADES

Todo padre quisiera que sus pequeños leyeran por gusto, y aunque siga siendo deseable, no se le ha dado la importancia que debería: leer no sólo es un buen hábito, sino que permite salir de la vida propia para tomar prestadas otras vidas, así nos brinda la posibilidad de empatía y de entender al otro desde nosotros mismos.

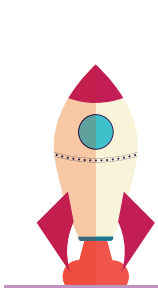
En el cerebro suceden muchas cosas al leer, mientras parece que el cuerpo permanece intacto, la lectura activa "las áreas responsables de cada acción, casi como si éstas sucedieran en el mundo real": la orientación espacial, los movimientos, los olores, la toma de decisiones, etcétera. "Al leer simulamos, literal y cerebralmente, la realidad"[2].

Si la lectura es un simulador de realidad, no hay mejor forma para aprender de la vida que a través de las letras y sus mejores historias. En estos casos se recomienda la ficción, mientras mejor sea el libro, mejores resultados se obtendrán.

TEJIDO DE HÁBITOS

Decía el filósofo suizo Henry-Fréderic Amiel que "la vida no es más que un tejido de hábitos", y aunque se hizo un hábito que el tejido fuera una labor exclusiva de mujeres de avanzada edad, es una actividad que ofrece múltiples beneficios: es entretenido y relajante, estimula la imaginación y la creatividad, resulta un buen ejercicio de concentración por la atención que merece y se le asocia también a la meditación. Tejer es recomendable para personas con depresión, estrés y ansiedad, ya que la práctica los hace sentirse más tranquilos, conectados consigo mismos y en distinta disposición para con el mundo.

Pero eso no es todo: en Detroit, Estados Unidos, la maestra y doctora Linda Williams llevó a cabo una



¿QUIERES APRENDER A TEJER CON LOS DEDOS?

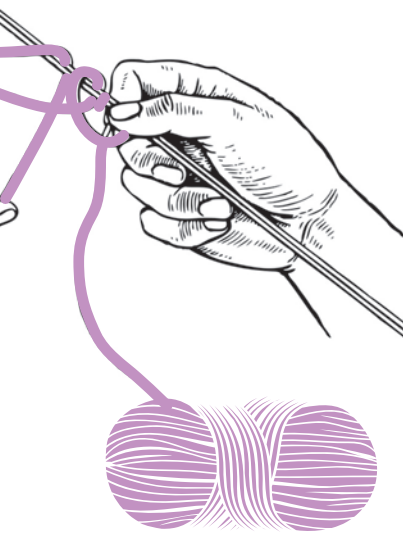
[1] Ostrosky, Feggy. "Desarrollo del cerebro". 20 agosto, 2015, de *Organization of American States*. Sitio web: http://bit.ly/1PCziGm

INHALA – EXHALA

Pide a los pequeños que se recuesten sobre el piso mientras cierran los ojos. Hagan conciencia juntos de las partes del cuerpo que intervienen en la respiración: el aire que entra por la nariz, que baja y llena el vientre, y que regresa para ser expulsado por la boca.

Repitan el proceso y sugieran ejercicios para contar los tiempos para respirar, contener el aire y soltar también en tiempos. Repitan hasta relajarse.

Saber respirar les podrá ayudar también en momentos de nerviosismo y estrés.



investigación cuya hipótesis suponía que tejer ayudaba a los niños a desarrollar su potencial cognitivo, emocional y social. El proyecto se diseñó para conocer si las habilidades en matemáticas y lectura se modificaban después de aprender a tejer. Los maestros reportaban que los alumnos que tejían aumentaron sus habilidades académicas en matemáticas y lectura, asignaturas que fueron seleccionadas para medir los cambios y avances.

Para enseñar a tejer a los niños elige un estambre grueso y que sea atractivo para ellos. Enséñales a tejer con los dedos, verás que se van a divertir.

JUEGOS DE REYES Y REINAS

Muchas cosas en la vida se determinan después de tomar una decisión, y el ajedrez por ser un juego de estrategia mejora el razonamiento y la resolución de problemas. El juego requiere del uso de ambos hemisferios cerebrales y el conjunto de todas las actividades que se realizan mientras se practica ajedrez, resulta en nuevas conexiones neuronales. "Jugar ajedrez puede mejorar las capacidades tanto para la lectura (Margulies, 1991) como para las matemáticas (Cage y Smith, 2000), haciendo que aumente la atención, motivación, el procesamiento y las competencias para secuenciar"[3].

Pasar un buen rato, desarrollar la concentración en el acto estratégico de tomar decisiones y construir el triunfo, nunca tuvo tantos beneficios.

Mira este tutorial: http://bit.ly/1LijneN

[2] Menéndez González, Jesús. (2015). "Leer ficción nos hace mejores personas". Agosto 13, 2015, de *El País*. Sitio web: http://bit.ly/1HpKogJ

[3] Sousa, David. (2014). *Neurociencia Educativa: Mente, cerebro y educación*. Madrid, España: Narcea Ediciones.

TIPS DE NEUROCIENCIA PARA PADRES

1. El cerebro necesita una dieta equilibrada, por lo que te recomendamos el consumo de frutas, lácteos, cereales, proteínas, aceites omega 3, 6 y 9.

2. Un buen descanso durante la noche contribuye a restaurar las energías consumidas a lo largo del día y resulta fundamental para fijar los aprendizajes.

3. Enseñar a respirar a los niños favorece la oxigenación del cerebro y resulta fundamental para recuperar el equilibrio en situaciones de conflicto y autocontrol.

4. Las actividades físicas, como practicar un deporte, mejoran las capacidades y el rendimiento cognitivo al oxigenar el organismo. Estimulan la generación de neurotrofinas, responsables de mantener las neuronas en un modo activo y afectivo.

Fuente: Consejos y Neurociencias para docentes, Asociación Educar. www.asociacioneducar.com

Fuentes

Garrido Díaz, Marcela. (2013). *Neurociencias y educación: Guía práctica para padres y docentes*. Colombia: Mago editores.

Chubarovsky, Tamara. (2013). "La neurociencia explica porqué las manualidades son excelentes para el cerebro". Agosto 13, 2015, de *Voz y movimiento*. Sitio web: http://bit.ly/1xkjy0t

Kendrick-Hands, Karen. (2008). "Knitting, Literacy and Math Study". Agosto 13, 2015, de *City Knits*. Sitio web: http://bit.ly/1J7e2HD

Pequeños Consumidores

Halloween + Día de Muertos

HALLOMUERTOS

A todos nos encanta Halloween, pero sentimos que se nos pellizca el corazón de abandonar nuestras tradiciones. Es por eso que hoy te proponemos organizar un HalloMuertos, donde lo mejor de dos tradiciones convivan para hacer más grande nuestra celebración

Halloween

Halloween es también conocido como la Noche de brujas y se celebra el 31 de octubre. Era una costumbre irlandesa que marcaba el final de la época de las cosechas y el inicio del año nuevo celta.

Según los mitos y leyendas, espíritus buenos y malos se mezclaban aquella noche entre los vivos para llevarse algunas almas. La gente se disfrazaba de espíritus malignos para así evitarlos.

Si te vas a disfrazar para pedir Halloween o "calaverita", dicho a la mexicana, hazlo de catrín o catrína al más puro estilo de José Guadalupe Posada.

Trick or treat

Y si timbran a tu puerta, ¿qué dulces compartirás con los niños?

La mejor idea para nuestro HalloMuertos es ofrecer dulces mexicanos como calaveritas de azúcar, paletas de calaquitas o panes de muertos miniatura, ¡les encantarán!

El Altar de Muertos

Una de las tradiciones más lindas de nuestro Día de muertos es el altar que ponemos para las personas queridas que ya no están con nosotros.

Decóralo según la tradición, pon un travieso gato negro que se pasea entre la ofrenda y usa calabazas con motivos mexicanos para la iluminación.

Platillos que más disfrutaron en vida

Calaveritas de azúcar

Pan de muerto

Copal, para alejar los malos espíritus

Un camino de flores de cempasúchil al altar, guía su camino a la ofrenda

Fotos de nuestros difuntos

Papel picado de colores: unión de la vida con la muerte

Vaso con agua

La cruz de cal representa los puntos cardinales que orientan a los espíritus

Las velas son símbolo de amor y de la ascensión del espíritu

México es un país que festeja a la muerte de una forma muy peculiar: con fiestas, dulces y comida. La celebración inicia la noche del 1 de noviembre, Día de Todos los Santos, para velar y esperar la visita de nuestros muertos el 2 de noviembre, que regresan para convivir y sentarse a comer la esencia de los platillos ofrecidos en los altares.

Gráfico: **Bruno Piña**

NUEVOS

CAPRICHOS

1

1 Plazmatic Flameless Lighter

Elementum Lighter es la empresa detrás de esta innovación que hará felices a muchos. Su nuevo encendedor no necesita más recargas de gas, no es peligroso e incluso seguirá sirviendo después de caer al agua. ¿Cómo lo logra? Sustituyendo la flama de fuego por un haz luminoso, muy al estilo de los sables en Star Wars. Su poder luminoso se recarga con un cable USB, incluido en el paquete que obtienes al pagar 35 dólares.

2

2 Vibram Furoshiki Shoes

Creados por la diseñadora japonesa Masaya Hashimoto, los zapatos Furoshiki fueron puestos en el mercado al inicio de este año por la compañía italiana Vibram -famosa por su línea de zapatos FiveFingers que dan la impresión de que tienes los pies desnudos al caminar-. En este caso, se trata de un zapato diseñado para envolver el pie, como cualquier objeto que se envuelve en una pieza furoshiki. Las variantes son muchísimas.

3

3 Falcontoys Pop-Art: Frosted Han Solo

Unir dos productos ya culturales del marketing global en uno solo es un reto alto. Conseguir un resultado tan bueno como el que obtuvo Falcontoys con esta versión de Han Solo congelado en una pop tart es de aplaudir de pie. Sólo se fabricaron 15 piezas, hechas en resina y pintadas a mano. Tal vez, si eres muy fan, todavía encuentres una para ti.

4

4 La Fonction La Cabine

La reducción en las dimensiones en los departamentos parece que no es un problema sólo del Infonavit. En Francia, empresas como La Fonction empiezan a fabricar propuestas para aprovechar los más reducidos espacios. La Cabine es una de esas propuestas: lavabo de cerámica y llaves de acero inoxidable montados en un mueble de cedro de poco más de dos metros de altura, 80 centímetros de ancho que se convierten en 160 al abrirse sus dos puertas laterales. Entre otras linduras, incluye espejo ajustable, luz led con sensor de presencia, ocho entrepaños, tres conexiones de luz, un plug USB y un dock para iPhone. ¿Quién necesita más para rasurarse por la mañana o lavarse la cara por las noches?

5

Dr. Martens Marceline the Vampire Queen

La versatilidad de los creativos de Dr. Martens ha tomado caminos insospechados desde hace ya varios años, cuando dejaron de ser una marca marginal y de culto para convertirse en la maquiladora china que es ahora, accesible para cualquier persona. Y esta edición de Marceline la reina vampiro es una clara muestra de ello.

6

Balzac Lounge Chair and Ottoman

Matthew Hilton diseñó una de las sillas de descanso más apetitosas de los últimos años. Desde su aparición en 1991, la Balzac Lounge Chair and Ottoman se ha convertido en uno de los muebles más vendidos (y copiados) de la historia. Sus líneas redondeadas y su discreta estructura en madera de roble lo han puesto en la cima del confort. ¿A poco no se antoja una siesta sobre él?

7

Copenhague Desk

La escuela Copenhague de diseño, fundamentada en la universidad de esa ciudad, ha dado obras maestras de belleza y utilidad a lo largo de la segunda mitad del siglo XX y lo que lleva el XXI. Como muestra está este escritorio, que lo mismo funciona como una mesa plana tradicional que como una especie de restirador que permite la convivencia con diversos artículos al mismo tiempo. Una pieza de diseño excepcional y utilidad innegable.

8

HD Street 500

La armadora de motocicletas más reconocida de Estados Unidos se ha tomado muy en serio el tema del ahorro de combustible y los vehículos eléctricos. Ya en años anteriores presentó modelos espectaculares de este tipo que fueron recibidos con mucho éxito. Ahora se ha anunciado la venta de un modelo muy ahorrador. Se trata de la Street 500, enfriada por agua y 492 cc que recorre 360 km con menos de 15 litros de gasolina. Y su precio, por debajo de los 7 mil dólares, la hacen ideal para entrarle por primera vez al motociclismo de poder.

OBJETO DEL DESEO

Foaster

Jamás dejarán de gustarnos los objetos que simulan ser lo que no son, y este hermoso tostador de pan, que en realidad es un cargador para hasta cuatro dispositivos, es uno de los mejores ejemplos de que esto es verdad.

El diseño está pensado para evitar los enredos que todo el mundo padece a la hora de cargar sus teléfono o tabletas. **Foaster**, un producto que llegará en diciembre a las tiendas y que, por lo pronto, no tiene precio, es una bella pieza decorativa, con ángulos redondeados y de un blanco tan higiénico que podría estar en tu cocina sin problemas.

Lo queremos ya en la redacción.

foaster.com

Revista del Consumidor

SUSCRÍBETE POR

$250

Recibe hasta la puerta de tu casa
12 números por el precio de 10

Llama al **5516 6612** o **5212 0468** desde el DF y zona Metropolitana
o al **01 800 468 8722** para más información

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

MOVER MÉXICO

PROTECCIÓN Y SALUD

UNA REVISTA DE COFEPRIS

¡Consúltala en su versión digital!

revistacofepris.salud.gob.mx

/COFEPRIS @COFEPRIS

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

Cofepris
Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios

PLATILLO SABIO

PROFECO

Edición coleccionable

No. 6

El plátano macho, además de diferenciarse por su tamaño, se caracteriza por tener una cáscara sumamente gruesa de color verdoso y una pulpa blanca de consistencia harinosa

PLÁTANO MACHO

De todas las variedades de plátano que existen, ésta es la que contiene más almidón. Su sabor no es dulce ya que apenas contiene azúcares. Esta variedad de plátano es originario del sudeste asiático y en nuestro país se cultiva en los estados de Nayarit, Jalisco, Colima, Michoacán, Guerrero, Veracruz, Oaxaca, Tabasco, Campeche y Chiapas. Actualmente constituye la base de la alimentación de muchas regiones tropicales del mundo.

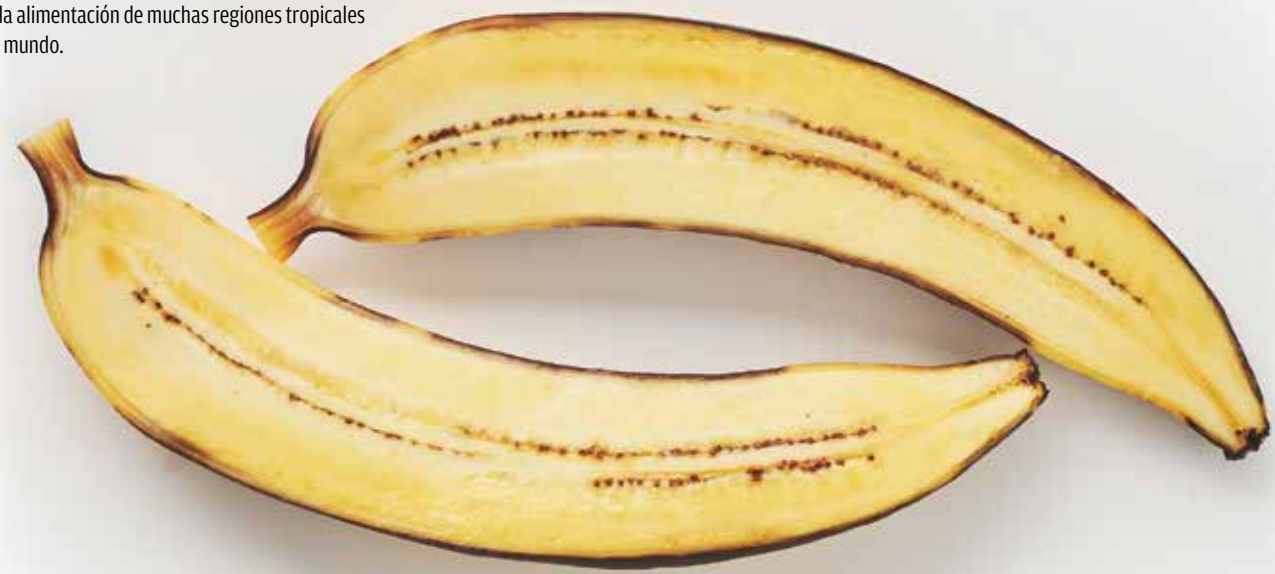
CÓMO CONSERVARLO

Se puede conseguir durante todo el año

Mantenlo en un lugar fresco, seco y protegido de la luz directa del sol

Si se refrigera, la cáscara se ennegrece, lo cual no afecta su calidad nutritiva. Esto puede evitarse si se envuelve en periódico

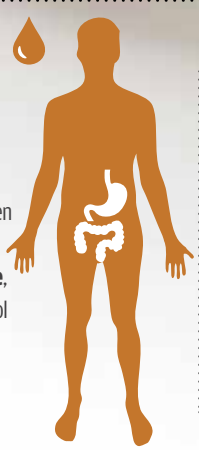
Se puede congelar y conservar hasta por dos meses



LO BUENO DEL PLÁTANO

Además de carbohidratos, el plátano macho aporta:

- **Potasio**, para regular la hidratación
- **Fósforo, zinc, calcio** y **magnesio**, para el buen funcionamiento de intestinos y músculos
- **Vitaminas A** y **C**, **ácido fólico** y **fibra soluble**, que ayudan a la digestión y a nivelar el colesterol
- **Taninos**, que combaten la diarrea
- Es **bajo** en sodio



CÓMO SE COCINA

El plátano macho es una fruta con un elevado contenido de almidón por lo que no es apto para su consumo en crudo. Normalmente se cocina igual que las papas y hortalizas (cocido, frito, asado, al horno) y también puede ser empleado como ingrediente de ciertas sopas. La cocción no altera su contenido de hidratos de carbono (almidón).

En algunos países tropicales el plátano macho sirve para producir una harina que se utiliza para la elaboración de pan. Esta harina se obtiene por deshidratación de la pulpa y contiene un alto valor alimenticio.

Fuentes:

Consultado en http://www.siap.gob.mx/siaprendes/contenidos/2/04-platano/contexto-1.html, el 17 de agosto de 2015.
Consultado en http://frutas.consumer.es/platano/, el 24 de agosto de 2015.
"Monografía del Sector Plátano en México: Situación actual y oportunidades de mercado". Secretaría de Economía. Febrero 2012.
Consultado en http://www.economia.gob.mx/files/Monografia_Platano.pdf, el 7 de mayo de 2014.
"El plátano macho", en http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/aprender_a_comer_bien/curiosidades/2004/01/15/94142.php
Consultado el 18 de agosto de 2015.

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

POLLO AGRIDULCE A LAS SUPREMAS

(6 raciones)

Aporte nutrimental por ración:

Kcal.	Proteínas	Grasa	Colesterol	Fibra dietética
511	28 g	19 g	76 mg	3 g

INGREDIENTES

- 6 supremas de pollo (660 g)
- 2 plátanos machos maduros (625 g), pelados y cortados en rebanadas gruesas
- 2 naranjas (440 g) en gajos (supremas)
- 1 taza de jugo de naranja (240 ml)
- 2/3 de taza de jugo de manzana (160 ml)
- 1 pimiento verde en cuadritos (110 g)
- El jugo de 1 limón (35 g)
- La cáscara de una naranja (cortada en tiras)
- 1 cucharadita de fécula de maíz (5 g), desleída en un poquito del jugo de naranja
- 6 cucharadas de aceite (60 ml)
- 2 cucharadas de mantequilla (20 g)
- Hojitas de albahaca al gusto
- Sal y pimienta al gusto
- Vino blanco (1 caballito) 40 ml (opcional)

PURÉ DE PAPAS:

- 3 papas (675 g) peladas, muy cocidas y machacadas
- 3 cucharadas de leche (30 ml)
- 3 cucharadas de mantequilla (30 g)

PREPARACIÓN

1. Exprime el jugo de limón sobre las supremas de pollo limpias, salpimenta y déjalas marinar en el refrigerador durante media hora.
2. Calienta las dos cucharadas de mantequilla junto con el aceite y sella el pollo por ambos lados hasta que se vea doradito.
3. En la misma grasa, y al mismo tiempo, sofríe las rebanadas de plátano macho. Retira los plátanos y deja el pollo, añádele la copita de vino blanco y con una espátula remueve el fondo de la sartén para despegar los residuos.
4. Agrega el jugo de naranja, el jugo de manzana, la cáscara de naranja y la albahaca al gusto. Tapa y cocina a fuego bajo por espacio de 20 minutos para que el pollo se cueza.
5. Pasado este tiempo, agrega la maicena desleída para que la salsa espese ligeramente. Retira las cáscaras de naranja. Verifica la sazón e incorpora el pimiento, las rebanadas de plátano y las supremas de naranja. Tapa y deja que suelten el hervor hasta que el pimiento se suavice ligeramente.
6. Mueve con mucho cuidado para que las supremas de naranja no se rompan.
7. Mezcla los ingredientes del puré y salpimenta. Sirve el pollo bien caliente, acompañado del puré de papa.

Fotografía: Enrique Arechavala Estilista de alimentos: Brenda García Nutrióloga: María Rosa Ochoa

FRIJOLES MICHOACANOS CON NOPALES

(6 raciones)

Aporte nutrimental por ración:

Kcal.	Proteínas	Grasa	Colesterol	Fibra dietética
626	**31** g	**22** g	**9** mg	**10** g

INGREDIENTES

- 250 g de frijol bayo (remojar y cocer previamente)
- 3 tazas de caldo de frijol
- 540 g de tortillas calientes
- 100 g de chorizo vegetariano (de soya)
- 75 g de chicharrón de cerdo en pedacitos
- 60 g de queso fresco rallado
- 6 nopales (800 g), limpios y cortados en cuadritos
- 3 jitomates (350 g), pelados, despepitados y picados
- 1/3 de cebolla (80 g) finamente picada
- 2 chiles anchos (30 g), desvenados, tostados y remojados en agua
- 2 chiles guajillos (15 g), desvenados, tostados y remojados en agua
- 2 dientes de ajo triturado (4 g)
- 4 cucharadas de aceite (40 ml)
- ½ cucharadita de orégano triturado
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1. En una sartén calienta una cucharada de aceite y sofríe los nopales a fuego medio, moviendo regularmente hasta que eliminen toda la baba. Reserva.
2. Mientras, licua los chiles con un poco del agua de remojo. Reserva.
3. En una cacerola calienta el resto del aceite y sofríe el chorizo, después agrega la cebolla para que se acitrone.
4. Incorpora el jitomate y, cuando éste cambie de color, agrega los chiles molidos y colados. Salpimenta y calienta la salsa a fuego bajo sin dejar de mover para que no se pegue.
5. Vierte los frijoles con su caldo, los nopales, los trocitos de chicharrón, el orégano y deja al fuego, moviendo ocasionalmente hasta que el guiso sazone.
6. Sirve en un plato hondo, espolvorea encima el queso rallado y acompaña con las tortillas bien calientes.

DULZURA OTOÑAL

Tips del chef

Las calabazas de castilla son el símbolo del otoño por excelencia, no sólo porque las vemos como ofrenda en los altares de Día de Muertos o como decoración de Halloween, sino porque en esta época podemos disfrutar los más diversos platillos de temporada que incluyen este delicioso ingrediente. La chef Consuelo Herrera nos comparte un par de delicias agridulces

De la calabaza se utiliza todo: las hojas, las flores, las semillas (enteras o molidas) y, por supuesto, la pulpa, un deleite ya sea asada, horneada o hervida, en dulces o en platillos salados. Es originaria de Perú, pero su domesticación la aportó México. Este fruto americano fue uno de los primeros que se llevaron a Europa.

Aquí dejo dos de mis recetas con este delicioso ingrediente:

Dip de calabaza a la mexicana

Ingredientes

- 2 tazas de puré de calabaza de castilla cocida
- 1 barra de queso crema
- 1 lata de chiles jalapeños picados (al gusto)
- 1 diente de ajo
- 1/4 de cucharadita de sal
- 226 g de crema ácida
- 1 jitomate mediano
- 1 lata de aceitunas negras deshuesadas
- 1 cebolla mediana
- totopos

Preparación

1. Licua el puré de calabaza, el queso crema, el ajo, los jalapeños y la sal.
2. Agrega la crema ácida, el jitomate, la cebolla picada y las aceitunas.
3. Refrigera y sirve con los totopos.

Para cocer la calabaza
córtala en trozos y déjala hervir en la olla exprés durante 20 minutos con un poco de sal

Lomo a la calabaza en tacha

Ingredientes

- 1.5 kilos de lomo limpio de cerdo
- 1 kilo de calabaza de castilla en trozos pequeños
- 2 chalotes
- 1/2 taza de almendras
- 1 diente de ajo
- 1 piloncillo
- 1 taza de agua
- 1/2 taza de uva pasa
- Aceite de oliva
- Sal y pimenta

Preparación

1. Pica los chalotes y el ajo, y mézclalos con el aceite de oliva.
2. Unta la carne con esta mezcla.
3. En la olla de presión dora el lomo por ambos lados.
4. Agrega el resto de los ingredientes, tapa herméticamente y cocina por 30 minutos.
5. Acompaña con arroz blanco.

En la época prehispánica fue muy apreciado como ofrenda para los dioses y era parte de la dieta básica, en especial las pepitas que se consumían tostadas o molidas para añadirlas a diferentes platillos como el sabroso pipián

Consuelo Herrera Garduño es chef y estilista de alimentos con más de 20 años de trayectoria. Para cursos, banquetes, fotografías o conferencias escríbele a **chefherrerag@hotmail.com**